

Т. М. Костигова  
Р. И. Ракитина



# КИЗ- ЖУВОНЛАР КИТОБИ



ТОШКЕНТ  
ЎзССР «МЕДИЦИНА»  
1987

Рецензент *Маҳмуд Сатторов*

К 73 Костигова Т. М., Ракитина Р. И.

Қиз-жувонлар китоби.—Т.: Медицина, 1987.—  
216б.: ил.

1. Автордош.

Костыгова Т. М., Ракитина Р. И. Девочка, девушка,  
женщина.

Ушбу китобда аёлларнинг болалигидан бошлаб, бутун умри давомида сиҳат-саломат бўлишида жисмоний машқларнинг роли ҳақида ҳикоя қилинади. Қиз болани сиҳат-саломат қилиб ўстириш, унинг қадди-қомати чиройли ва бениқсон бўлиши учун қайси жисмоний машқлар ёрдам беради, уни бўлғусида оналикка қандай тайёрлаш керак, ёши қайтганда жуда семириб кетмаслиги учун нималар қилиш зарур, узоқ йилларгача соғ-саломат бўлиб, ҳормай-толмай ишлаб юриш учун нималарни билиш фойдали? Ушбу китоб муаллифлари — журналист ва даволаш физкультураси методисти ана шулар ҳақида ҳикоя қиладилар.

ББК 57.14

На узбекском языке

*Татьяна Михайловна Костыгова, Раиса Исааковна Ракитина*

## ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА

Редакция мудири *Н. Умаров*, таржимон *А. Мулламуҳамедов*, редактор *И. Орифжоновна*, муқова расмони *А. Селиванов*, расмлар редактори *Л. П. Дабжица*, техредактор *Л. А. Жихарская*, корректор *Р. Усмонова*

Тошкент «Медицина» нашриётининг 1984 йилги  
нашридан таржима

ИБ № 1100

Теришга берилди 24.04.87. Босишга рухсат этилди 15.08.87. Формати 84×108<sup>1/2</sup>/<sub>32</sub>. Босма қоғоз № 2. Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли босма л. 11.34. Шартли бўёқ-отт. 11.55. Нашр ҳисоб л. 12.07. Нашр № 176—84. Тиражи 100 000 нуска. Заказ № 610. Ваҳоси 80 т.

Издательство «Медицина» УзССР, 700129, Тошкент, Навои, 30.  
Ўзбекистон ССР Нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасининг 3-босмахонаси. Тошкент, Юнусовод массиви, Муродов кўчаси, 1.

К 420100000—055 80—87  
М 354(04)—87

© Издательство «Медицина» УзССР, 1984  
© УзССР «Медицина» нашриёти, 1987. Ўзбекчага таржима.

## КИРИШ

*Гўзаллик мезони ҳақида ик-  
ки оғиз сўз.  
Ташқи кўриниш ва сало-  
матлик.  
Ҳавас ва модадан ортиқ  
нарсалар.*

Бу китоб аёлларга бағишланган. Фақат уларга тегишли, чунки гап бу ерда аёл кишининг неча ёшда эканидан қатъи назар унинг учун ҳамиша муҳим бўладиган нарсалар хусусида боради.

Биз яхши биламизки, одам зотидаги энг муҳим нарсалар — ақл-заковат, истеъдод, меҳр-оқибат ва бошқа инсоний фазилатлардир. Биз одамни фақат келишган, чеҳраси чиройли, қомати алифдек бўлгани учунгина севиб, ҳурмат қилмаймиз. Лекин ҳар ҳолда, бари бир... Чеҳранинг гўзал, жозибали бўлиши муҳим нарса эмас, одамнинг қалби гўзал бўлса бўлди, дейиш жуда гумроҳлик бўлур эди. Инсон зоти бино бўлибдики, аёллар гўзаллиги ва латофати мадҳ этиб келинади, бироқ аёл кишининг жозибадор, кўҳлик, истараси иссиқ, меҳригиёдек бўлиши учун у соғлом бўлмоғи даркор, тани соғлиқ — туман бойлик, деб бекорга айтилмаган.

Ҳа, асрлар ўтиши билан аёлларнинг гўзаллик мезони ўзгара борди. Ҳар бир халқ, ҳар бир давр аёлларга ўзига хос ҳусн, маъно берди. Аср қаъридан бизга боқиб турган аёллар чеҳраси бир-бирига ўхшамайди: жамоли кўзларни қамаштирадиган миср маликаси Нефертити, ҳусну малоҳатда яккаю ягона жонсиз мрамор Венера, ўйчан ва маъюс рус биби Марям, Ботичеллининг дилларни асир этувчи фусункор гўзал нозанинлари, Рубеннинг қалби жўш уриб турган мафтункор аёллари, Ренуарнинг дилларни асир этувчи назокатли Париж аёллари, Врубелнинг нозик-ниҳол, сарвқомат, деярли зоҳид аёллари... Ҳа, уларнинг барини айтиб, адо қилиб бўлармиди! Инсон зоти бу ёруғ дунёда қанча яшар экан, шунчалик аёл ҳуснига маҳлиё, асиру банд бўлади, ана шу

хусну малоҳатни санъатда акс эттириб, то дунё тургунча абад қолдириб тараннум этишга ҳаракат қилади.

Ушбу жозоба, беқиёс гўзалликни муттасил излаш таъсири бизнинг ҳаётимизда ҳам яққол сезилади, бизга гўзалликни севишни, унга интилишни ўргатади.

Лекин барча даврларда яшаган аёлларнинг хусну жамолига махлиё бўлар эканмиз, биз тезкорлик, ғайрат-шижоат, бирор нарсага қарор қилишда мустақиллик, ўзи учун жавобгарлик талаб қилинадиган давримизда бизнинг ўзимиз ҳозирги кунда яшаб турган аёлларнинг меҳнатга ва курашга лаёқатли, жамоат ҳаётининг барча жабҳаларида фаол иштирок этадиган бўлишини истаймиз.

Табиат ҳар биримизга ўзимизга хос хислат ато этган. Бироқ французлар хунук аёллар бўлмайди, деб жуда тўғри айтадилар. Ўзлари кўҳлик бўлишни истамайдиган аёллар бор, холос. Аёллик латофатида дид ва модадан ҳам устун турадиган нарса — бу саломатликдир. Аёл киши сарвқомат бўлиши, чиройли, енгил юриши, қаддиқомати келишган бўлиши керак. Аёл киши ўзини яхши тутиши, гавдаси ва ҳаракатларининг чиройли бўлишига эришиши лозим. Тетик, таранг тери, қоп-қора ялтироқ қалин сочлар, кулиб турган кўзлар аёл кишини жозобали қилиб кўрсатади. Бунинг устига бир гапириб ўн кулса, серҳаракат, ғайратли, кўнгли юмшоқ, дилдор бўлса бундай аёл, гарчи шакли-шамойили жуда келишган бўлмаса ҳам, бари бир истараси иссиқ, гўзал бўлади.

Биз юқорида айтиб ўтган аёлларга хос барча нарсалар илоҳий эҳсон эмас, балки одамни тарбия қилиш, уни яхши одатларга ўргатиш ва ҳаёт тарзи натижасидир.

Одамнинг соғлиғини юзидан билса бўлади, дейдилар. Аёлнинг кўринишига қараб, одатда унинг аҳволи, руҳияти ва жисмоний ҳолати ҳақида хулоса чиқариш мумкин. Режим нотўғри, носоғлом бўлса, одам кўп овқат еб, кам ҳаракат қилса, очиқ ҳавода кам бўлса, чарчаса, ланж бўлса, ҳатто кайфияти яхши бўлмаса дарров чеҳрасидан билинади, у хунук бўлиб кўринади.

Одамнинг феъл-атвори унинг тақдирини белгилайди, дейдилар. Одамнинг ташқи қиёфаси ҳам феъл-атвор кўзгусидир. Одамнинг чеҳрасига қараб феъл-атворини билиб олиш мумкин. Ҳа, ўз соғлиғи ҳақида қайғуриш, бинобарин, чеҳранинг чиройли бўлиши учун ҳаракат қилиш машаққат ва меҳнат талаб қилади.

Шунда ҳам сабр-тоқат билан, бутун умр давомида

эринчоқлик қилмай бунинг учун жон куйдириш керак бўлади.

Физкультура, яъни жисмоний тарбия. Биз бу сўзга шунчалик ўрганиб кетганмизки, ҳатто унинг асл моҳияти «маданият» деган сўз эканини ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Зеро, ҳар бир одам учун муқаддас бўлган бу тушунчага фақат одамнинг маънавий бойлиги, хушхулқлиги, билимдонлиги, зукколиги, нозик диди, дид билан кийиниши ва жамият олдида ўзини тута билишигина кирмайди. Маданият — бу яна одамнинг ўз саломатлиги ҳақида оқиллик билан қайғуриши, табиат бизга эҳсон қилган нарсаларни сақлаш ва яхшилаш демакдир. Ана шу табиат эҳсони худди фариштадек бешигингдаёқ сенга гўзаллик ва жисмоний камолат ато этади. Агар биз ана шу эҳсондан билиб фойдаланмасак, бепарво бўлсак, ўз тани-вужудимизга қарамасак, организмимизни вақтидан олдин ҳолдан тойдирсак, қувватимизни барвақт беҳуда совурсак, фақат ўзимиздан ўпкалашимиз керак.

Нима учун биз, масалан, исқирт аёлни қоралаймиз, айни вақтда эса, 20 ёшида териси носоғлом бўлган, елкаси букчайган, мускуллари шалвиллаб ётган қизни кўрганимизда у билан ишимиз бўлмай, унга бепарво қараймиз. Қадимги римликлар ҳурмат қилишга арзимайдиган одам ҳақида: у ўқишни ҳам, сузишни ҳам билмайди, деганлар. Бизда ҳали ҳам фақат сузишнигина эмас, балки югуришни ҳам, чанғида юришни ҳам билмайдиган ёш ва соппа-соғ жувонлар борки, улар учун ортиқча бир километр пиёда юриш, лифтсиз бешинчи қаватга чиқиш жуда мушкул иш! Ахир бу маданиятсизлик, одамнинг ўзига нисбатан бепарво қараши эмасми? Агар одам исқирт юрадиган бўлса, бу энди боринги, унинг шахсий иши, унга қарагинг ҳам келмайди, вассалом. Бироқ жисмоний жиҳатдан мукамал бўлмаслик, саломатликнинг путурдан кетиши энди барча учун тааллуқлидир. Владимир Ильич Ленин саломатлик бизнинг мамлакатимизда давлат мулки, ҳар бир совет гражданидан биз самарали ишлашини, умумий ишга катта ҳисса қўшишини талаб қилишга ҳаққимиз бор, деган эди. Ўзининг айби билан ҳаётга, меҳнатга, курашга қобилиятли бўлмаган, мослашмаган одам жамиятга қандай фойда келтириши мумкин?

Биз барчамиз мамлакатимизда партия ва ҳукуматимиз томонидан нақадар катта умумсоғломлаштириш тадбирлари амалга оширилаётганини яхши биламиз. Бироқ биз тайёрга айёр бўлиб, бу ишдан ўзимизни олиб

қочиб, четда турсак, инсофдан бўлмас. Шу масалаларда ниҳоятда оқиллик билан фаол қатнашиш жуда ҳам зарур.

Жисмоний тарбиясиз соғ-саломат бўлиш ҳақида гапириш бемаънилик бўлур эди. Ҳаракат қанчалик кам бўлса, умр ҳам шунчалик қисқа бўлади, ҳаракатда баъракат, деб бежиз айтилмайди. Тўғри ҳаёт кечиришга бепарволик қилинадиган бўлса, бу фақат одамнинг жисмоний жиҳатдан ривожланишига эмас, балки ақлан ривожланишига, меҳнат қобилиятига, унинг жамоат учун қадр-қимматли бўлишига ҳам ёмон таъсир қилади, албатта.

Спорт ҳозирги кунда яшаб турган ҳар бир одам ҳаётига ўз ҳукмини ўтказмоқда.

Спорт одамларни ҳамжиҳат қилади. Сиёсий фикрларнинг турлича бўлишига қарамасдан бир-бирларини яхшироқ тушунишларига ёрдам беради. Айрим дақиқаларда дилларни тўлқинлантиради ва она ватан учун ғурурлантиради, ўз юртдошларининг ақл бовар қилмайдиган ишларни уддалашларини тараннум этади. Биз ўз чемпионларимиз ғалабаси шарафига Совет Иттифоқи Гимни янграганда ва байроғимиз ҳилпираб кўтарилганда қалбимиз ғурурга тўлиб, кўзларимизга севинч ёши келади. Мабодо бизнинг сеvimли спортчиларимиздан бирортаси «бўш келса», «уддалай олмаса», ютқизиб қўйса жонимиз ачиб, таъбимиз хира бўлади.

Таъриф тавсифда ягона Людмила Пахомованинг турфа гулларга тўлган муз майдонида охири марта айланганидаги ширин ва маъюс табассумини эсланг... Учинчи марта олимпиада олтин медалини қўлга киритган Ирина Роднинанинг шаҳло кўзларига тўлган севинч ёшлари оқиб тушмай узоқ вақтгача ярқираб, қалқиб турди-да, кейин эса чиройли юзларидан юмалаб тушди... Ана шу бахт ва севинч ёшларини телекамера шу ондаёқ бутун дунёга кўрсатди. Ана шу ажойиб спортчиларнинг санъатини завқ билан томоша қилган, қувонч ва алам, тантана ва ҳорғинлик бир-бирини босиб кетганда, ғалабаларга эришган ва хайрлашиш асносида шу шаҳло кўзларда, гўзал чеҳраларда маъюслик акс этган онларда биргалашиб куйинган, қалби шодликка тўлган одамлар, ўйлайманки, ҳис-ҳаяжонларга тўлганлар, асаблари зўриққан, гапнинг очигини айтганда, ана шу севинч онларини наинки санъатнинг қудратли кучи, балки ҳаётнинг ўзи туҳфа қилган.

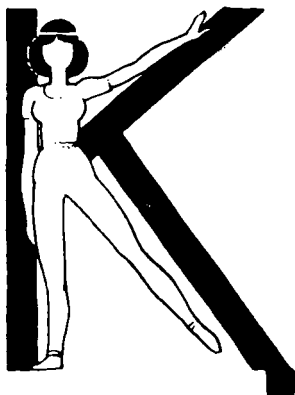
Билъакс, спортсиз бизнинг жамиятимизнинг ранг-

баранг ҳаёти нурсиз, мазмунсиз, қашшоқ бўлур эди. Хўш, нега энди биз ўзимизнинг шахсий ҳаётимизни шу хилда ранг-баранг, мазмунли, мароқли қилиш кераклигини тушунтирмаймиз, фақат томошабин бўлиб туриш билангина қаноатланамиз, ўзимиз мусобақаларда, спортда қатнашмаймиз, борингки, ҳеч бўлмаганда (кўп нарсани ўзимиздан талаб қилмай қўя қолайлик) физкультура билан шуғулланишни истамаймиз. Фақат катта спорт эмас, балки оддий туристик саёҳатлар, чанғида сайр қилиш, қизиқиб терлаб-пишиб волейбол ёки теннис ўйнаш ҳам одамга роҳат бахш этади, бунда кишининг руҳи тетик бўлади ва кўнгли яйрайди, асаблари бўшашади. Ҳар биримизнинг ўз орзу-истакларимиз бор, ўз қобилиятимизни тўла намойиш қилишга, уни рўёбга чиқаришга қодирмиз. Бунинг учун физкультура бизга ажойиб имкониятлар беради. Бунинг устига физкультурага меҳр қўйган одамга жуда катта ва энг қимматли соврин — соғлиқ тақдим этилади.

Ҳар бир механизм парваришга муҳтож — бу ҳақиқат, уни биз жуда яхши биламиз. Одам организми эса дунё пайдо бўлгандан бери инсон ақл-заковати билан бунёд этилган тамоми нарсаларга қараганда ниҳоятда мураккаб. Шунинг учун фақат бизнинг ўзимиздан бошқа ҳеч ким уни асраб-авайлаб олмайди, зарарли таъсиротлар ва ёмон одатлардан ҳимоя қила олмайди, уни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қодир бўлмайди.

Илм жуда мураккаб нарса эмас, уни ҳар бир одам ўрганиши мумкин. Муҳими — илм олишнинг эрта-кечи йўқ, ҳамиша ҳам унинг мағзини чақса бўлади. Хўш, мана, бугун ҳозирданоқ илм олишга кириша қолайлик, келинг...

## ҚИЗ ТУҒИЛДИ



*Бола ва ҳаракат. Сиҳат-саломат қилиб тарбиялаш. Раҳит ҳақида икки оғиз сўз. Сайр ва чиниқиш.*

*Бир ёшгача бўлган болани гимнастика билан шуғуллантириш ва массаж қилиш. 1,5 дан 2 ёшгача, 2 дан 3 ёшгача бўлган болалар учун машқлар комплекси. 3—4, 5—6, 6—7 яшар болалар учун эрталабки гимнастика комплекслари. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун ҳаракатли ўйинлар.*

изми-ўғилми? Қизми? Бахтим бор экан, деяверинг. Қиз болани тарбиялаш ҳар ҳолда осонроқ бўлади, ташвиши камроқ...

Ёш оналар скамейкада ўтириб олиб суҳбатлашадилар, ёнларида турган аравачаларда чиройли қилиб йўргаклаб қўйилган жажжи чақалоқлар пишиллаб ухлайди. Улар ҳали мурғак, ёруғ дунёга келганларига бир ой ҳам бўлмаган, лекин уйдагиларни, ота-оналарини, қариндош-уруғларини қанчалар ташвишга солиб қўйишди. Ҳаммани ўз талабларига, ўз ҳаёт тартибларига бўйсундириб, тинчгина ҳаёт кечираётган оилани остин-устун қилиб юбордилар. Ҳа, болани тарбиялаб, ўстириш осон иш эмас. Болани тарбия қилиш учун кўп куч-қувват сарф қилиш, унга кўз-қулоқ бўлиб туриш ва унинг зуваласи пишиқ, сиҳат-саломат бўлиб ўсиши учун яхши парвариш қилиш ва билимга эга бўлиш керак. Иннайке-йин, хусусан қиз бола чиройли бўлиши ҳам керак.

Йўқ, қизни тарбиялаш ўғил болани тарбия қилишга қараганда осон бўлади, деб ўйлайдиган она хато қилади. Иккаласиниям, ўғил боланиям, қиз боланиям ташвиши кўп бўлади: иккаласиям тунлари мижжа қоқтирмайди, йўргакларни доимо ифлос қилиб туради, қириб берилган сабзавотларни ейишни хоҳламайди, ҳолбуки сиз чақалоғим ея қолсин деб қанчадан-қанча вақтингизни сарф қилиб, уни тайёрлагансиз... Ҳар ҳолда одам ўзига тарбиячи нуқтаи назаридан қараса, ўзига нисбатан қаттиққўл бўлиб, замонавий медицинанинг буюрганларига қатъий амал қиладиган бўлса, қиз болани тарбия қилишнинг осон эмаслигини, балки қийинлигини билиб олади. Ахир у шунчаки сочлари диккайиб турган, ширин дўмбоқ қизалоқ, гапга кирадиган, «онаси-



нинг эркаси» эмас, балки у бўлғуси рафиқа ва онадир. Ота-оналарнинг тарбияда, парвариш қилишда йўл қўядиган барча хатолари қизчанинг жисмоний ривожланишига, унинг келажакда бутун ҳаётига анчагина катта таъсир қилади.

Янги туғилган бола организми жуда нозик-ниҳол бўлади, ташқи таъсиротлар унга дарров таъсир қилади. Бундан ташқари, табиатнинг ўзи қиз боладан ниҳоятда покиза бўлишни талаб этади; у то умрининг охиригача ўгил болаларга ва эркакларга қараганда гигиена қоидаларига пухта амал қилиши керак бўлади. Ота-оналар эса унга буни, таъбир жоиз бўлса, ҳали у йўргакдаёқ ўргатишлари керак, зеро инсоннинг сиҳат-саломат бўлиши унинг озодалигига боғлиқ.

Кўпинча ота-оналар болалари учун қўлларидан келган ҳамма нарсани қилаётганларига: яхши едириб, яхши ичираётганларига, қўғирчоқдек қилиб кийинтириб қўйишларига шубҳа қилмайдилар. Лекин улар бола тарбиясидаги энг муҳим нарсани: уни жисмоний жиҳатдан ривожлантиришни унутиб қўядилар. Баъзан ота-оналар қизимиз бир жойда тек турмайди, югургани-югурган, дик-дик сакрайди, шовқин-суронли ўйинларни яхши кўради, тинкамизни қуритяпти, деб нолийдилар. Қанийди энди тўполон қилмай, уйда тинчгина қўғирчоғини ўйнаб ёки китоб кўриб ўтирса!

Организмнинг яшаши ва ҳаракат қилиши учун моддалар доимий равишда алмашиниб туриши керак. Ҳаракатчан, ишлаб турган мускуллардан келадиган импульслар ана шу моддалар алмашинувига яхши таъсир қилади, уни яна ҳам активлаштиради. Боланинг мурғак гавдасида эса алмашинув процесслари хусусан жадал боради. Мана шунга кўра ҳам барча одамлар учун зарур ва фойдали бўладиган мускул активлиги кичкинтойларга уйқу, овқат, мусаффо ҳаво каби зарур бўлади. Атрофидаги ҳамма нарса бола учун ажиб, дунёдаги ҳамма-ҳамма нарсалар унинг учун кутилмаган қизиқ ва ғаройиб. Атрофидаги ҳамма нарсалар унга қизиқарли ўйин бўлиб туюлади. У югуриб-елади, сакрайди, қаерларгадир ўрмалаб чиқади. Ҳаракат унинг учун эҳтиёж ҳисобланади, бунинг устига роҳат ва қувонч бахш этади. Биз, катта одамлар онгли равишда дангасалигимизни ва истагимиз йўқлигини енгиб, жисмоний машқлар билан шуғулланамиз, мускулларимизни ривожлантирамиз. Болалар эса буни беихтиёр қилади. Болаларнинг ана шу табиатан шўхлигини чеклаб қўймаслик, балки рағ-

батлантириш керак. Фақат болани тўғри йўлга солиш, кичкинтойга нима фойдаю, нима зарар эканини билиш лозим.

Ҳозир чамаси, физкультуранинг инсонга нақадар фойдали эканини, зарурлигини ҳамма балки билади — ўқигандир, эшитгандир, телевизорда кўргандир. Бу ҳақда қанчадан-қанча китоблар ёзилган, фильмлар суратга олинган, плакатлар чизилган! Лекин бари бир қанчалик ачинарли бўлмасин, миллионларча одамлар спорт мусобақаларини телевизор олдида ўтириб олиб кўришни маъқул биладилар, ана шу мусобақаларда ўзларининг ҳам қатнашишлари мумкинлигини ўйлаб ҳам кўрмайдилар. Орқаларига сафар халтани осиб олиб, саёҳатга чиқиш, юлдузлар чарақлаб турган мусаффо осмон остида палаткада ётиш, тунда алангаланиб ёнаётган гулхан шуъласига маза қилиб тикилиб ўтириш, танлари яйраши ўрнига дим, одамлар уймалашиб ётган тор пляжда ётишни яхши кўрадилар... Ҳа, китоблардан ўқиганман, актив дам олиш жуда фойдали, буни биламан, лекин, биласизми, мен шунга ўрганиб қолганман... кўпчилик одамлар шундай фикр юритадилар, неча йиллар давомида ландавурлик, камҳаракатлик, дангасаликка ўрганиб қолинган ҳаёт тарзини ўзгартиришга уларда ирода кучи етмайди. Бизнинг ҳозирги замондаги цивилизациялашган шароитимизда асосий оғирлик мускулларга эмас, балки одамнинг нерв системасига тушаётган даврда жисмоний дангасалик саломатлик ва аҳволи-руҳият учун очиқдан-очиқ хавфга айланади.

Биз, катталар чиндан ҳам эрталаблари зарядка билан шуғулланиш, қишда ўрмонга боришга унча тоқатимиз бўлмайди, балки иссиққина уйда ўтиришни яхши кўрамиз. Ана шу ҳаракатга иштиёқсизлик бизда жуда ҳам кучли бўлади... Лекин болаларда бу дангасалик туғилган кунидан бошлаб бўлмайди! Аксинча, табиат уларга битмас-туганмас ҳаётий куч-қувват, фаоллик, ҳаракатга истак ато этган. Қиз боланинг касалманд, нозик-ниҳол, беўхшов дангаса, овқат ейишни, ётишни яхши кўрадиган қилиб тарбиялаш, ёки бўлмаса, серҳаракат, чаққон, жисмонан фаол, спортда қатнашишни яхши кўрадиган қилиб ўстириш, буларга меҳр уйғотиш ота-онанинг ўзига боғлиқ. Одатда қиз бола шунда бутун ҳаёти давомида асло қийналмай, тетик, бардам бўлиб яшайди ва бу одатини ҳеч қачон тарк этмайди.

Бироқ жисмоний тарбияни ҳар қандай тарбия каби ўз ҳолига ташлаб қўйиб бўлмайди, бу ишда бепарво

бўлиш ярамайди. Қизчанинг ўз ҳолича югуриб-елиши, сакраши, ўрмалаши ҳеч гап эмас. Агар у ўн, йигирма марталаб диванга чиқиб-тушса, ўзини унга ташласа, зинапоялардан сакраса, жаҳлингиз чиқмасин. Бундай ҳолларда болага ёрдам бериш, йиқилиб тушмаслигига кўз-қулоқ бўлиб туриш лозим. Муҳими, нималар қилишингизни яхшилаб ўйлаб олинг-да, тўғри ҳаракат қилинг.

Ишни қиз бола дунёга келган дастлабки кундан бошлаш керак бўлади. Чақалоқни физкультура билан шуғуллантириш — бу энг аввало қатъий режимдир. Ҳаммаҳаммаси: уйқу, овқатланиш, уйғоқлик, ўйинлар ўйнаш, сайр қилиш, гимнастика билан шуғуллантириш ва массаж қилиш маълум соатларда бўлиши керак.

Одам ташқи муҳит шароитларига, баъзан эса ноқулай шароитларга мослаша билиши лозим. Чиниқиш организмни машқ қилдиради, унинг зарарли таъсиротларга чидамлилигини оширади. Чиниқиш воситаларини ҳамма билади, булар қуёш, сув ва физкультурадир.

Тани соғлиқнинг, яъни саломатликнинг нима эканлиги ҳақида кўпроқ ўйлаб кўрамизми? Бу жисмоний ва руҳий кучларнинг уйғунлиги, нерв системасининг мувоzanатланиши, ташқи муҳитнинг ёмон таъсиротларига — бу ҳаддан ташқари жисмоний зўриқишми, инфекциями, температуранинг кескин ўзгаришими, қаҳратон совуқми ёки жазирама иссиқми — чидаш қобилиятига эга бўлишидир. Соғлом, чиниққан организм жуда кўп нарсаларга бардош бера олади.

Ҳа, табиат инсонни жуда бақувват, мустаҳкам қилиб дунёга келтиради. Бироқ, ҳаммага маълумки, бировлар ана шу табиат инъоми бўлмиш куч-қувватга қувват қўшади, бошқалар эса, аксинча, уни путурдан кетказди, беҳуда совуради.

Аслини олганда, ҳамма нарса болалиқдан бошланади. Бола организми майин, ўзгарувчан, қайишқоқ бўлади. Ташқи муҳитнинг ёқимли таъсиротлари одамдаги туғма сифатларни ривожлантиради, зарарлари эса уларни сўндиради ёки бузади.

Табиатнинг ҳар бир организм учун хос бўлган туғма эҳсонларидан бири иссиқликни табиий равишда идора этиб туриш механизмидир. Айтайлик, қаттиқ совуққа жавобан организмнинг иссиқлик берилишини тезда камайтиришга имкон берадиган мураккаб реакция занжири пайдо бўлади, исиб кетишга жавобан эса совутиш системаси ишга тушади, бунда иссиқлик берилиши айниқса жадал кечади.

Агар бу механизмлар аста-секин нагрузкаларни ошира бориб, тез-тез машқ, тренировка қилдириб турилса, улар тўхтамай, борган сари ишончли ишлайди ва ҳеч қачон бузилмайди. Аксинча, ҳаракатсизликдан бўшашиб қолади, қуввати кетади.

Бошқача айтганда, бола оқиллик билан мунтазам равишда чиниқтириб турилса, унинг организми совқотишга, иссиқ-совуққа, елвизакка чидамли бўлади, агар болани папалаб, ўраб-чирмалса, сал эсиб турган шамолдан ҳам эҳтиёт қилинадиган бўлса, у доимо шамоллаб юради, ташқи таъсиротларга қарши тура олмайди-ган, чидамсиз бўлиб қолади.

Мана шунинг учун ҳам бола тарбияси энг аввало актив — чиниқтирадиган, тренировка қиладиган, ўсаётган организмнинг ўз кучларини рағбатлантирадиган ва резервларини ишга солиб турадиган бўлиши лозим.

Қизалоқни сиқиб йўргакламанг, унинг ҳаракат қилишига, оёқ-қўлларини типирчилатишига, тепинишига имкон беринг. Ахир, болани сиқиб йўргаклаш — боланинг активлигини чегаралаш, уни эркин ҳаракатлар қилишдан маҳрум қилишдир. У албатта ҳаракат қилиши, ўзининг маконда турганини сезиши, ўзининг ақли етиши қийин бўлган ҳаракатлар уйғунлигига тушуниб етиши даркор.

— Ҳа, майли, қўлини бўшатиб қўйсам қўя қолай, бу унча қийин эмас, — шубҳаланиб гапиришади баъзи оналар, — лекин оёқларини сиқиб йўргакламаса бўлмайди, акс ҳолда оёқлари тўғри бўлмайди-да. Ахир, қиз боланинг оёқлари тўғри, чиройли бўлмаса бўладими!

Албатта қиз боланинг оёқлари тўғри, чиройли бўлиши керак. Бироқ бунда йўргаклаган билан иш битмайди. Деярли ҳамма янги туғилган чақалоқларнинг оёқлари сал қийшиқ бўлади, икки ёшларга борганида бу ўтиб кетади. Мабодо, ўтиб кетмаса, бунга кўпинча ота-она айбдор бўлган бўлади: ёки улар қизчани барвақт оёққа турғизишган ёки энди (бу жиддий) у рахит билан оғриб ўтган ва бунга ўз вақтида эътибор беришмаган бўлади.

Маълумки, одам гавдасининг оғирлик маркази думгазадан олдинда бўлади. Эмизикли болаларда чаноқ суяги ҳали мустақамланмаган бўлади, унча зич бўлмайди. Агар бола оёққа турғизилса, гавда оғирлиги таъсирида думгаза чаноқ бўшлиғига чуқур киради. Демак, оёқ суяклари қийшайиши устига-устак чаноқнинг суяк ҳалқаси ҳажми кичраяди, бу эса келажакда туғруқни жуда қийинлаштириши, бўлғуси онанинг ҳаёти

ва саломатлигини хавф остида қолдириши мумкин. Ёш қизча учун она қўлида узоқ ўтириш ҳам, эрта оёққа туриш ҳам бир хилда зарарли. Ҳамма нарсанинг ўз вақти-соати бор, табиат ўрнатган муҳлатни олдинга суриш керак эмас. Бола вақти келганда ўзиёқ оёққа туриб кетади. Келинг, яхшиси, унинг ўзи юришга ўргансин, ҳатто юришга қийналиб, гандираклаб, неча марта йиқилса, бирор жойи урилиб, шишиб, гудда бўлса ҳам майли, парво қилманг. Кичкинтой инсоннинг ўз кучи билан орттирган тажрибаси ҳаммасидан қимматли бўлади. Болани ҳаёт тажрибаларидан қайтармаслик, асраб-авайламаслик керак, зеро дунёдаги энг яхши устоз — ана шу ҳаёт тажрибаси ҳисобланади.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, ортиқча семиз, кўп овқат бериладиган болалар жисмоний ривожланишда ўз тенгқурларидан сезиларли даражада орқада қоладилар. Улар қувватсизроқ, камҳаракат бўладилар. Ортиқча семиз бўлиш — саломатлик аломати эмас, аксинча, бундан врач доимо ҳадиксираб, ташвишда бўлади. Агар боланинг мускуллари таранг бўлса, у кўп ҳаракат қилса, актив бўлса, тоши бир хилда ортиб бораётган бўлса, яхши. Боланинг ортиқча семиз бўлиши (оналар ва бувилар «боламнинг қўл-оёқлари тиқмачоқдек, юзлари бирам лўппи» деб хурсанд бўлишади) уни касалликлардан ҳимоя қилмайди, аксинча организмни оғирлаштириб, анча чидамсиз қилиб қўяди.

Қизчани иложи борича рахитдан асраш жуда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Рахит бутун организмнинг оғир касаллиги бўлиб, витамин D етишмаслиги натижасида пайдо бўлади. Шу витамин бўлмаса организмда туз алмашинуви кескин ўзгариб кетади, организм учун жуда зарур бўлган кальций ва фосфор сингмайди, суякларда оҳак етарлича йиғилмайди, шунда улар юмшоқ бўлиб қолиб, қийшайди. Рахит умуртқа поғонасига, оёқларга, қовурғаларга ва қиз бола учун ҳаммадан ҳам хавфлиси — чаноқ суягига ёмон таъсир қилиши мумкин. Рахитнинг кўпгина асоратлари бир умрга қолади, ўшанда рахитик, яъни тор ва яссиланган чаноқ шаклланиши мумкин, у орадан кўп йиллар ўтгач туғруқнинг қийин бўлишига сабаб бўлиши эҳтимол.

Врач, албатта, болага витамин D нинг дори препарати — унинг спиртдаги эритмаси ёки балиқ мойи ёзиб бериши мумкин, лекин бу ҳали боланинг маккор касаллик билан оғримаслигига кафолат бўла олмайди. Бир қатор соғломлаштирувчи ва чиниқтирувчи воситалар:

ҳаво ванналари қабул қилиш (ҳавода тобланиш), баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш ва устан сув қуйиш, массаж қилиш, гимнастика билан шуғулланиш керак бўлади, албатта ҳар куни очиқ ҳавода сайр қилиш лозим. Булардан ташқари, албатта минерал тузларга бой турли-туман овқатлар, етарлича сабзавот ва мевалар еб туриш шарт.

Ёш болани чиниқтириш, яъни салқинга, кейин совуқ ҳавога, температура ўзгаришларига доимо, ҳар куни, аста-секин оҳиста ўргата бориш зарур. Шунда ҳам фақат махсус муолажаларгина эмас, балки одатдаги ҳар кунги парвариш ҳам болани чиниқтириши мумкин. Сиз кичкинтойни кийинтиряпсиз, дейлик. Йўргакни, ҳўл иштончасини ечдингиз. Уларни олиб ташлаб, дарров қуруғига алмаштиришга шошилманг, бир неча минут сабр қилиб туринг. Бола қуруқ йўргакда қип-яланғоч бир пас ётсин, дастлаб 2—3 минут оёқ-қўлларини типирчилатиб ётсин, бу муддатни бир ҳафтадан сўнг 5 минутга етказинг, кейин тобора узоққа чўзинг. Бундай ҳаво ванналари ҳарорат ўзгаришларини кўтаришга ўргатади, бинобарин, бола организмни чиниқтиради.

Даниялик машҳур врач академик Г. Н. Сперанский «Бола билан сайр қилмасдан ўтказилган кун, унинг соғлиғи учун йўқотилган кундир», дейишни яхши кўрарди. Офтобда ва очиқ ҳавода кўп бўладиган болалар одатда яхши ривожланадилар ва рахит билан оғримайдилар. Қизалоқни туғруқхонадан олиб келган кундан бошлабоқ хонани тез-тез шамоллатиб, ҳавосини янгилаб туринг, кейин, агар врач рухсат этса ва қизалоқ соғлом бўлса, уни кўчага олиб чиқинг. Ёмғир, қор, совуққа парво қилманг, болани иссиқ кийинтирсангиз бўлди, фақат юзини ёпманг, янги, мусаффо ҳавода нафас олсин.

Ёзда туғилган бола билан дастлабки кунлардан бошлабоқ сайр қилавериш мумкин. Агар бола қишда туғилса, уни икки ёки уч ҳафталигидан бошлаб сайрга олиб чиқса бўлаверади, лекин болани кўчага олиб чиқилган дастлабки кунларда ҳаво 10 даражадан совуқ бўлмаслиги шарт. Янги туғилган чақалоқни анча совуқ ҳавога аста-секин ўргата бориш мумкин. Дастлаб бола 10 минут давомида сайр қилдирилади, кейин аста-секин муддатини узайтира бориб, бир ярим-икки соатга етказилади. Қишда кўчада узоқ қолиб кетмаслик керак, яхшиси яна икки марта сайрга чиқиш лозим.

Баҳорда ва кузда бола узоқроқ сайр қилдирилади, ёзда эса боланинг кун бўйи очиқ ҳавода бўлгани фой-

дали албатта, у офтобда эмас, сояда бўлиши керак. Мабодо ёмғир ёғаётган бўлса, аравагани том тагига қўйиб қўйинг, лекин уйга олиб кириб кетманг — қизчангиз очиқ, мусаффо ҳавода нафас олсин. Болангиз йил бўйи очиқ ҳавода, масалан, айвонда ётса қанийди энди, жуда яхши бўларди.

Хонадаги ҳаво ҳарорати кўпи билан 22 даража ва сув ҳарорати — 35 даража бўлса, у ҳар куни чўмилтириб турилганда чиниқади. Боланинг устидан қуйиладиган сув сал совуқроқ — 34—35 даража бўлсин. Бола баданини артиш фойдали: дағал матодан тикилган халтачани сувга ҳўллаб, сиқинг (сув ҳарорати 36—37 даража бўлиши керак) ва қизчанинг қўлларини, кўкрагини, қорнини, орқасини, оёқларини қуруқ қилиб артиб, бу пайтда қолган жойларига адёл ёпиб туринг.

Хонанинг доимо салқин бўлишига қараб туринг, ҳаво ҳарорати 20—22 даражадан ортиқ бўлмаслиги керак. Форточка доимо, хусусан бола ухлаб ётганида очиқ турсин. Қизчангизни ўраб-чирмаманг, уйда бошига қалпоқ, эгнига тўқилган кофточка, оёқларига жун пайпоқ кийгизманг.

Эмадиган болаларни гимнастика билан шуғуллантириш ва массаж қилиш жуда фойдали; булар бола нерв системасини мустаҳкамлайди, мускуллари ва суякларини яхши ривожлантиради, юрак, ўпка, овқат ҳазм қилиш органлари ишини активлаштиради, қон таркиби ва моддалар алмашинувини яхшилайдди, шамоллаш касалликларига ва бошқа касалликларга қаршилиқ кўрсатиш кучини оширади.

Ҳаётнинг дастлабки ойи охиридан бошлаб, бола соғлом ва яхши ривожланаётган бўлса, **массаж** қилиш, иккинчи ойдан бошлаб эса **гимнастика** билан шуғуллантириш фойдали бўлади. Врач ёки патронаж ҳамшира машқларни қандай қилиш кераклигини, бу унча қийин бўлмаган техникани ўрганиш ва керакли ҳаракатларни бекаму кўст вақтида бажариб туришнинг сизга боғлиқлигини айтиб беради. Уларнинг айтганларига амал қилсангиз қизчангизнинг мускуллари ва бўғимлари бақувват, кучли, ҳаракатлари уйғун бўлади. Мунтазам равишда гимнастика билан шуғуллантириб туриладиган болалар анча тинч бўладилар, қаттиқ ухлайдилар, уларнинг кайфияти, иштаҳаси жуда яхши бўлади. Бунинг учун машқларни мунтазам равишда ва медицина нуқтан назаридан тўғри ўтказиш, бир хил мускуллар толиқиб қолмаслиги учун машқлар ҳар хил бўлиши керак. Бо-

лани машқлар билан шуғуллантираётганда унга ширин гапириб, кулиб туринг, ашула айтинг, хурсанд бўлсин.

Бола билан машқ қилинадиган хона албатта шамоллатилган бўлиши керак. У ер совуқ ҳам, иссиқ ҳам бўлмасин: ҳаво ҳарорати тахминан 20 даража бўлса кифоя. Ёзда очиқ ҳавода шуғулланинг. Массаж ва гимнастика доимо ҳаво ванналаридан кейин ўтказилади.

Машқлар сонини ва вақтини врач белгилайди. Одатда машқларни 5—6 минутдан бошлаб аста-секин 10—15 минутгача етказилади. Бола овқатлантирилгандан кейин бир-бир ярим соат ўтгач ёки овқатланишдан ярим соат олдин, яхшиси, куннинг биринчи ярмида шуғулланилади. Лекин зинҳор кечқурун ухлатиш олдидан шуғуллантирманг! Чунки бунда гимнастика болани қўзғатади, кейин у яхши ухлай олмай, безовта бўлиб чиқади. Машқларни тугатгач, болани ўраб, каравотчага ётқизиб қўйинг — дам олсин. Сайр қилгани камида бир соат ўтгандан кейин олиб чиқинг (албатта, қишда). Ёзда гимнастикани ҳовлида қилиш мумкин.

### **Бир ёшгача бўлган болани массаж қилиш ва гимнастика билан шуғуллантириш**

Бола ҳаётининг биринчи ойларида соғломлаштирувчи машғулотлар массаж қилишдан иборат бўлади. Массаж қилаётганда ҳаракатларнинг йўналиши лимфа оқими йўналишига мос бўлиши керак. Шу сабабли, қўлларни панжадан бошлаб, елкага ва қўлтиққа томон, оёқларни эса, панжадан ва сондан човга томон массаж қилинади. Массаж приёмлари ҳечам қийин эмас: асосан кафт ва бармоқлар билан силанади ва ишқаланади. Ҳар бир приёмнинг давомлиги бир минутдан ошмаслиги керак. Бола оёқларини стол четига қаратиб чалқанча ётади.

1. Болани бармоқларингиз учи билан кўкрак қафаси, қорни бўйлаб 8—10 марта силанг. Кейин худди шу жойларни яна 6—8 марта ишқаланг. Кейин яна худди шу жойларни оҳиста-оҳиста 6—8 марта силанг.

2. Бармоқларингиз учи билан қовурғалар орасини тўшдан ён томонларга қарата 8—10 марта силанг. Қовурғаларга қаттиқ босманг. Ўша жойларни 6—8 марта ишқаланг. Массажни 6—8 марта оҳиста-оҳиста силаш билан тугатинг.

3. Қориннинг барча мускулларини соат мили юришига қараб айланма ҳаракат қилиб, 8—12 марта силанг.



4. Оёқларни панжасидан қов соҳаси томонга қаратиб 8—12 марта силанг ва ишқаланг.

5. Қўлларни панжадан елка томон 8—12 марта силанг ва ишқаланг.

6. Болани қорни билан ётқизинг ва орқасини иккала қўлингиз кафти билан тепадан пастга қаратиб ва ташқи томони билан эса тепага қаратиб силанг. 6—8 марта такрорланг.

Бола 3—4 ойлик бўлганидан бошлаб, оддий машқларни қилдира бошланг, машқлар билан бир қаторда массаж ҳам қилиб туринг (боланинг оёқ ва қўлларини навбатма-навбат букинг, кўтаринг, ён томонларига кетинг, эмаклатинг, кейин ўтирғизиб қўйинг), бола 6 ойлик бўлганидан кейин эса уни ҳақиқий гимнастика билан шуғуллантинг. Боланинг ярим яшар, яъни 6 ойлик бўлиши — унинг ҳаётидаги ўзига хос чегара ҳисобланади. У энди анча ўзига «мустақил» бўлиб қолади. Биз ҳозирча бу сўзни тирноқ ичида ишлатяпмиз, лекин чиндан ҳам ундаги ўзгаришлар анча-мунча бўлади: бола бу вақтга келиб анча-мунча ҳаракатларни ўрганиб олади, эмаклай бошлайди, ағдарилади, ўзи ўтиришга ҳаракат қилади, ётади, ушлаб турганда оёқчаларини қўйиб, қадам ташлайди. Демак, машқлар ҳам мураккаблаштирилади, энди боланинг ўзига машқларда кўпроқ мустақил ҳаракат қилишига қўйиб берилади.

Мана, 9—12 ойлик бола учун бир нечта машқлар:

1. Бола тик туради, сиз унинг қўлларини юқорига кўтарасиз, айни вақтда унинг йиқилиб тушмаслигига қараб туринг. 10—12 марта.

2. Ўша ҳолатда пружинасимон ўтириш. 12—16 марта.

3. Бола чалқанча ётади. Сиз уни оёқларидан ушлаб турасиз, у бўлса ўзи мустақил равишда ўтиради ва яна дастлабки ҳолатга қайтади. 6—8 марта.

4. Бола ўша вазиятда ётганида оёқларини кўтаришига ва туширишига ёрдам беринг. 6—8 марта.

5. Сиз болани ушлаб турасиз, у бўлса, турган жойида сакрайди (10—12 марта), кейин эса юради.

6. Бола стулчада ўтиради, сиз унинг оёқларидан ушлаб турасиз. Стулчанинг орқасига ерга ўйинчоқ ташлаб қўйинг. Бола орқага эгилиб, ўйинчоққа қарайди, уни олади ва яна дастлабки ҳолатга қайтади. 6—8 марта.

7. Ўйинчоқ тик турган боланинг олдида ётади. Сиз болани қорнидан ушлаб турасиз, у бўлса эгилиб, ўйинчоқни олади. 8—10 марта.

8. Боланинг қўлидан ушлаб туринг, у сизга қараб турсин, бола билан бирга турган жойда 35—40 секунд югуринг. Кейин 35—40 секунд юринг.

Қизчангиз ўсиб боради, у сон-саноқсиз ҳаётин зарур илмлар ичида ҳаммасидан ҳам ҳаракат қилишни яхши билиб олади. У икки ёшга ўтганда оёғида дадил туришга ўрганади, ростакамига юрадиган, нарсаларга чиқадиган, ҳатто югурадиган бўлади. Узининг ҳаракатларини такомиллаштиради, энди унинг ҳаракатлари анча уйғун ва аниқ бўлиб қолади.

Энди у сизга ўз қўлчаларини ва оёқчаларини ҳаракатлантирмасдан, буни албатта сизнинг ёрдамингизда ўзи ҳаракат қилдириши керак. Гимнастика унинг учун ўйин. Шунинг учун ҳам бу ўйинни шўх, қизиқарли, энг муҳими, бола учун тушунарли, мазмунли бўлиши учун ҳаракат қилинг. Она қизчаси билан бирга қилиши мумкин бўлган бир нечта машқларни келтирамыз.

#### 1—1,5 яшар бола учун машқлар

1. Бола полда сизга орқасини ўгириб туриб, қўлларини юқори кўтаради, сиз уни қўлларидан ушлайсиз ва у билан бирга хонада оёқ учида 45—50 секунд юрасиз.

2. Полда, болага қараб турган ҳолда у билан бирга чўққайиб ўтирасиз ва ростланиб, оёқлар учида кўтариласиз. 8—10 марта.

3. Сиз стулда ўтирасиз, бола эса стул тагига эмаклаб киради. 10—12 марта.

4. Бола полда юз тубан ётади, қўллари олдинга узатилган бўлади. Сиз боланинг қўлларидан ушлаб туриб, қўлларини танаси билан бирга юқорига кўтарасиз. 8—10 марта.

5. Бола полда юз тубан ётади, қўллари белида туради. Оёқларидан ушлаб туриб, сиз ундан бошини ва елкаларини юқори кўтаришини сўрайсиз. 6—8 марта.

6. Бола полда туради, қўлларини энсасига қўяди, сиз уни орқасида туриб, белидан ушлайсиз. 35 секунд тез-тез юрасиз ва 35 секунд югурасиз.

7. Дастлабки ҳолат ўша олдингидек, фақат боланинг қўллари белида туради. Сиз уни ушлаб турасиз ва иккалангиз баробар иккала оёқда сакрайсиз, оёқларни сал эғиб сакрасангиз ҳам бўлади, 40—45 секунд. Кейин 35—40 секунд юриш керак.

#### 1,5—2 яшар бола учун машқлар

1. Қўлларни олдинга ва орқага қаратиб, 8 мартадан айлантирилади.

2. Сиз қизингиз билан полда бир-бирингизга юзма-юз қараб турасиз. Ўтириб ва қўлларидан ушлаб, шу ўтирган ҳолда бир томонга 10 қадамдан юрасиз.

3. Боланинг олдига ўйинчоқ қўйиб қўйинг, ундан эгилиб, полдан ўйинчоқни олишини ва ростланишини сўранг. 8—10 марта.

4. Бола билан бирга полга ўтиринг ва унинг оёқларидан ушлаб туриб, ундан чалқанча ётишини ва яна кўтарилиб ўтиришини айтинг. 8—10 марта.

5. Полда юз тубан ётиб, қўллар олдинга узатилади, бола навбатма-навбат оёқларини юқори кўтаради. 6 мартадан.

6. Полга 5—6 таёқча қўйиб қўйинг. Бола ҳар бир таёқчадан хатлаб ўтади, сиз бўлса, унинг қўлидан ушлаб турасиз. 45—50 секунд.

7. Сиз боланинг қўлидан ушлаб турасиз, у бўлса ўтириб-туради. 10—12 марта.

8. Секин, кейин тез юринг, югуринг, иннайкейин одатдагича юринг. 45—60 секунд.

## 2—3 яшар бола учун машқлар

1. Панжаларингизни елкангизга қўйинг, тирсақларингизни орқага ва олдинга керинг. Сиз машқларни болангизга кўрсатасиз ва у билан бирга бажарасиз. 10—12 марта.

2. Бола чўққайиб ўтиради (сиз унинг қўлларидан ушлаб турасиз) ва шу вазиятда сакраб-сакраб олдинга сурилади. 35—40 секунд.

3. Полда тик туриб, оёқлар товон кенглигида қўйилади, қўллар белда туради, бола олдинга ва орқага эгилади. 6 мартадан.

4. Қорин билан ётиб, қўлларини ияги остига қўяди, иккала оёғини баб-баравар юқори кўтаради. 8—10 марта.

5. Полга таёқ қўйиб қўйинг. Бола таёқдан сакраб ўтади, сиз унинг қўлларидан ушлаб турасиз. 10—12 марта.

6. Чўққайиб, ўтиринг, қўлларингизни тиззангизга қўйинг. Шу ахволда олдинга 16 қадам юринг, кейин яна жойингизга қайтинг. Бола сизнинг ҳаракатларингизни такрорлайди.

7. Бола стул ёки табуретка тагидан эмаклаб ўтади. 10—12 марта.

8. Полга ташлаб қўйилган таёқ устидан сакраб ўтади. 8—10 марта.

9. Оёқлар жуфтланади, қўллар белда туради, турган жойда сакраш. 20—30 марта.

10. Оёқлар учида юриш. 40 секунд.

11. Бола полда юз тубан ётади, сиз унинг оёқларидан ушлаб турасиз, у бўлса, бошини танасининг юқори қисми билан бирга кўтаради. 8—10 марта.

12. Хона ичида товонда юриш. Сиз болани белидан ушлайсиз ва у билан бирга юрасиз. 40 секунд.

13. 35—40 секунд югуриш, 25—30 секунд юриш.

Қўриб турибсизки, бу машқлар ҳечам қийин эмас. Қизчангиз 3—4 ёшга кирганда, гимнастика-ўйинга одатдаги эрталабки гимнастикани қўшиш мумкин. Фақат гимнастикани зўрлаб, мажбуран қилиш зарур бўлган муолажага айланторманг. Шундай қилингни, бола гимнастикани севиб қилсин, гимнастикани дастлабки кундан бошлабоқ қувонч билан севиб, мароқ билан қиладиган бўлсин. Ушанда сиз эмас, балки сизни қизингиз эрталаблари ойи тура қолинг, гимнастика қиламиз, деб уйғотадиган бўлади!

Мана, турли ёшдаги болалар учун эрталабки зарядканинг тахминий комплекси.

### 3—4 яшар бола учун машқлар

1. 40—45 секунд юриш, 35 секунд югуриш, яна 40 секунд юриш.

2. Оёқлар елка кенглигида қўйилади. Қўллар кўтарилади, юқори кўтарилиб, нафас олинади. Қўллар туширилади — нафас чиқарилади. 8—10 марта.

3. Оёқлар товон кенглигида қўйилади, чўққайиб пружинасимон ўтирилади, бир неча марта пружинасимон ҳаракат қилинади — нафас чиқарилади, ростланиб нафас олинади. 6—8 марта.

4. «Қушлар учиб кетди» — қўлларни ён томонларга кериб, хона ичида югурилади. Эркин нафас олинади.

5. Қўлга копток олиб, юқори кўтарилади, коптокка қаралади, кейин полга қўйилади, қўллар юқори кўтарилади, қўлларга қаралади, яна ерга энгашилади, коптокни олиб, юқори кўтарилади. Эркин нафас олинади. 8—10 марта.

6. «Футбол» ўйнаш: коптокни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан туртиб итарилади.

7. 35—50 секунд юриш.

### 5—6 яшар бола учун машқлар

1. 45 секунд юриш, 40 секунд югуриш, 40 секунд юриш.

2. Таёқни куракларга қўйиб, хона бўйлаб танани гоҳ ўнгга, гоҳ чапга эгиб юрилади. Эркин нафас олинади. 45—50 секунд.

3. Оёқлар елка кенглигида қўйилади, калтак олдинда ушлаб турилади. Таёқни юқори кўтарилади — нафас олинади, полга қўйилади — нафас чиқарилади, ростланиб, қўллар юқори кўтарилади ва яна эгилиб, таёқ олинади. 10—12 марта.

4. Оёқларни елка кенглигида қўйиб чўққайиб ўтирилади, қўлларни тиззага қўйиб, хона бўйлаб «ўрдак» бўлиб юрилади, эркин нафас олинади.

5. Оёқлар кериб турилади, таёқни куракларга теккизиб туриб, орқага эгилиш, кейин иложи борича тиззани букмай олдинга эгилиш керак. Эркин нафас олинади. 6—8 марта.

6. Хона бўйлаб тўрт оёқлаб эмаклаб юрилади. Эркин нафас олинади.

7. Чўккалаб турилади, қўллар белга қўйилади, ростланиб, товонда ўтирилади. Эркин нафас олинади. 8—12 марта.

8. 45 секунд юрилади.

#### 6—7 яшар бола учун машқлар

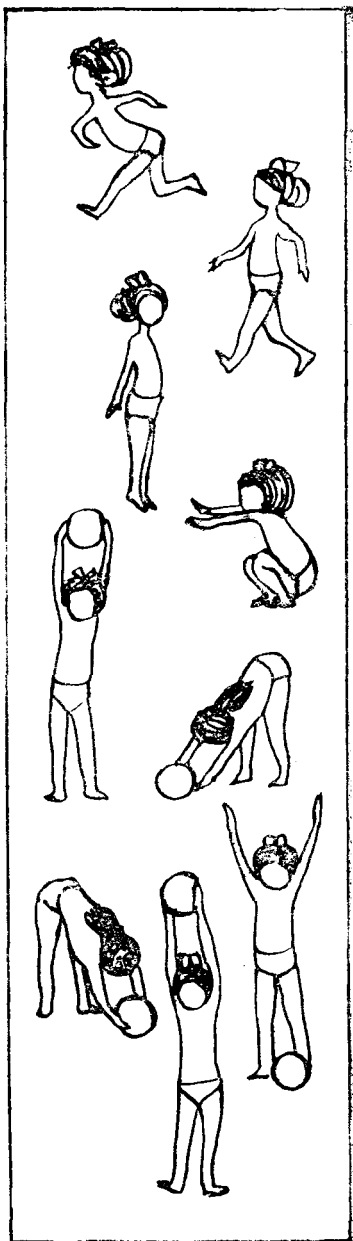
1. Олдинда ва орқада чапак чалиб юриш. 45—50 секунд.

2. Оёқлар кериб турилади, қўллар белга қўйилади, тирсакларни орқага керилади, эгилиб нафас олинади, кейин олдинга эгилиб ва тирсакларни олдинга чиқариб нафас чиқарилади. 10—12 марта.

3. Оёқларни жуфтлаб тик турилади, қўллар юқори кўтарилади. Қўлларни тик узатилган ҳолда олдинга ва орқага қараб айлантрилади. Ҳар бир томонга 4 мартадан.

4. Оёқлар жуфтлаб турилади, қўллар белга қўйилади, ён томонларга ва турган жойда оёқларни жуфтлаб сакраш. Эркин нафас олинади. 12—14 марта.

5. Полга чалқанча ётилади, қўллар белга қўйилади. «Вело-



**«сипед»:** оёқларни юқори кўтариб, навбатма-навбат тиззадан букиб, ёзилади. Эркин нафас олинади. 20 марта.

6. Полда юз тубан ётилади, қўллар тана бўйлаб узатилади. Ростланган оёқни навбатма-навбат юқори кўтарилади. Эркин нафас олинади. 6 мартадан.

7. 40—50 секунд юриш.

8. Оёқларни кериб сакраш, қўллар белда. Эркин нафас олинади. 25—30 секунд. Кейин 35 секунд юрилади.

Қизчангиз билан шўх-шўх, серҳаракат ўйинларни тез-тез ўйнаб туринг. «Етиб оламан, етиб оламан», «Отча» ва ҳоказо. Албатта, сайр пайтида ўйнанг. Албатта катта одам кузатувчи ҳам, командир ҳам эмас, балки фаол иштирокчи, бундай гимнастика ўйинини бирга ўйнайдиган шерик.

«Тегирмонча». Оёқлар жуфтланади, бир қўлни юқори кўтариб, бошқаси туширилади. Қўлларни айлантириб ҳаракат қилдирилади: «тегирмонча» айланыпти.

«Ўтинчи». Оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўлларни муштлаб. «болтача»га ўхшатиб бош устига қўйилади. Нафас олиб, худди тўнкани ёраётгандек тез-тез ҳаракат қилинади, кейин қомат ростланади. Бир неча марта такрорланади.

«Дарахтча». Оёқлар жуфтланади, қўллар юқори кўтарилади — бўрон олдидаги тинчлик. Мана, шамол туради ва у «дарахтни» чайқалтиради — тана билан олдинга ва орқага, чапга ва ўнгга қаратиб бажарилади.

«Ўтириб туриш». Чалқанча ётиб, оёқлар тиззадан букилади, қўллар бош остига қўйилади. Бир деганда кўтарилиб, ўтирилади, икки деганда ётилади.

Ниҳоят, қизчангиз турган жойида иложи борича баландроқ сакрасин.

Сакрашни ҳам ўйинга айлантириш мумкин. Масалан, катта коптокни полга уриб, болага худди шу хилда коптокка ўхшаш тез сакрашини айтинг. Ёки бўлмаса, полга бўр билан бир-биридан 20—30 см масофада иккита чизиқ чизинг — қизча бир марта қаторасига ана шу «жилға»дан сакраб ўтсин.

Мана, каттароқ ёшдаги болалар учун бир неча ўйин.

#### Копток отиш

Тахтадан катталиги 0,5×0,5 м шчит қилинади. Унинг ичидан диаметри 10—12 см тешик кесилади, уни тешиги 1,5 м юқорига туррадиган қилиб осилади. Тахтанинг орқаси бўшлиқ бўлиши лозим.

Бола тахтадан 5—7 м нарида туради. Унга бешта коптокча берилади. Вазифа: коптокни ҳеч бўлмаса бир марта тахтадаги тешикка тушириш.

### **Банкага таёқ отиш**

Узунлиги 1 м келадиган хода ерга қоқилади, учига бўш консерва банки тиқилади. Кўзлари боғланган бола узун таёқни қўлида ушлаб (узунлиги 75—100 см) ҳалиги консерва идиши томон юради, кейин тўхтаб, таёқ билан юқоридан пастга қаратиб уради. Таёқ банкага тегса — ютади.

### **Доирада айланиш**

Диаметри 50 см доира чизилади. Сакраб, ҳавода, 360 даража айланиш ва доирада аниқ тушиш керак.

### **Коптокни илиш**

Ўйин учун иккита кичкина коптокча керак, иложи бўлса, коптокларнинг ранги ҳар хил бўлсин. Бола иккала қўлига биттадан копток олиб, уларни тепага отиб, тўла бир айланиб, кейин иккала коптокни илиб олиши керак. Уч марта урилиб кўришга рухсат этилади. Тренировка қилиш учун битта коптокни илиш мумкин, коптокни илиб олаётганида чапак чалиб, чўққайиб ўтириш, сакраш керак ва ҳоказо.

### **Коптокни оёқда олиб юриш**

Бошловчи одами танлаб, ўйновчилар доирада бир-бирдан узатилган қўл егадиган масофада туришади. Бошловчи доира марказидан туриб, сал зарб билан уриб, коптокни доирадан чиқариб юборишга ҳаракат қилади, қолганлари коптокни оёқлари билан тугтиб қоладилар ва уни яна бошловчига қайтариб берадилар. Коптокни доирадан чиқариб юборган одам бошловчининг ўрнига туради.

Коптокни қўл билан уриш мумкин эмас. Коптокни доирадан тиззадан баланд чиқармасликка ҳаракат қилиш керак.

## ҚИЗИНГИЗ УСИБ, УЛҒАЙМОҚДА

*Очиқ ҳавода ҳаракатли  
ўйинлар ўйнаш.  
Коньки ва чанги. Сузиш.  
Яссиёқликда қилинадиган  
машқлар комплекси.*



изча ўсиб улғаймоқда. Бундоқ ўйлаб қарасангиз, яқиндагина у омонат қадам қўйиб, ўзининг довураклигидан ўзи қўрқиб кетиб, додлаб онасининг нажоткор қўлларига йиқилган эди... Энди бўлса, юриш у ёқда турсин, пириллаб югурипти денг. Бир жойда тек турмайди. Мана, болалар боғчасига ҳам ёзиб қўйишди, мактабга борадиган вақт ҳам ҳа демай келиб қолади...

Умид қиламизки, ота-она бу вақтга келиб ҳам қизининг жисмоний тарбиясига, жисмонан камолотга етишига совуққонлик билан қарамайди, балки аксинча бу ишга зўр беради. Энди, ҳамма нарса осон (у кўп нарса ни ўзи қилади) ва мураккаб бўлади — «хоҳлайман», «хоҳламайман», «қиламан», «қилмайман» деган тарзда унинг ўз фикри пайдо бўлади. Энди унга бирор нарсани буюра олмайсиз, баъзан унга насиҳат қилишингиз, ялиб-ёлвориб кўндиришингиз керак бўлади.

Энг муҳими, аниқ режимни асло бўшаштирмаслик керак. Мактабгача тарбия ёшидаги қиз режимга риоя қилиши — маълум бир вақтда уйқудан уйғониб, ўрнидан туриши ва ухлашга ётиши, нонушта, тушлик қилиши, ўйнаши ва машгулот қилиши керак, 4—7 яшар қизча тахминан 12—14 соат ухлаши ва камида 4—5 соат очиқ ҳавода ўйнаши ва турли ишларни қилиши лозим.

Маълумки, болалар қанчалик катта бўла борса, физкультура улар ҳаётидан шунчалик катта ўрин олади. Ҳар бир кун эрталабки зарядкадан бошланиши шарт. Эрталабки гимнастика ухлаб тургандан кейин организм ҳаёт фаолиятини яна асли ҳолига келтиради, унга тетиклик, — бардамлик, куч-қувват беради. Бунинг устига зарядка болани интизомли қилади, одамни саранжом-



сарништа бўлишга, дангасаликни енгишга ўргатади, кейинчалик эса бўлажак жувон учун жуда фойдали бўлади.

Тўғри, ақлли ота-она қизидан ўзлари қилмайдиган нарсани талаб қилмайди. Шахсий ўрнак кўрсатиш буйруқ бериш ва панд-насихатдан кўра яхши таъсир қилади. Агар сизнинг ўзингиз эрталаблари туришга эриниб, ўринда ағанаб ётадиган бўлсангиз ёки ўрнингиздан тура солиб, нонушта тайёрлагани ошхонага югурадиган бўлсангиз, қизим зарядка қилишга ўрганади, деб ўйламай қўя қолинг. Эринманг, қизингиз ёнида бор-йўғи 10 минут туринг, бу иккалангизга ҳам кони фойда бўлади.

Очиқ ҳаёда серҳаракат ўйинлар ўйнаш бола организмини жуда яхши чиниқтиради.

Қишнинг совуқ кунларида сайр пайтида албатта ғайрат билан кўп ҳаракат қилиш керак. Агар болалар ўзлари учун қизиқарли бўлган ўйин билан машғул бўлмасалар, югуриб-елмасалар, чанғида юрмасалар, коньки отмасалар, чанада учмасалар, бунинг ўрнига оналарнинг қўлини ушлаб, индамай сайр қилиб юрсалар, дарров чарчаб қоладилар, инжиқлик қиладилар, иссиққина уйларига кетгилари келиб қолади. Совуқда югуриб-елиб, қизариб кетган «спортчиларни» уйига ҳайдаб кўринг-чи! Ўғил болалар завқ-шавқ билан берилиб хоккей ўйнайдилар, қизлар коньки учиб, муз устида ажойиб расмларни чизадилар...

Лекин булар энди катта болаларнинг иши. Ёш болалар учун тепалик устидан чанада, фанер устига ўтириб олиб ёки шунчаки яхмалакка ўтириб қийқириқ, қий-чув билан пастга учиб тушишдан маза иш йўқ.

Тепаликдан учиб тушиш шунчаки оддий ўйин эмас, балки у бола учун физкультуранинг жуда ҳам фойдали туридир. Ўзингиз ўйлаб кўринг: бола чанани кўтариб олиб тепаликка чиқади (ёки ўзи чиқади), бунда у тўсиқларни енгади, мускул ишини бажаради. Тепаликдан учиб тушиб, яна тепаликка югуради — бунда мускуллари тренировка қилади, ўпка мустаҳкамланади, яна гарчи сал-пал бўлса ҳам қўрқув устидан ғалаба қилади.

Болалар бетиним учгилари келади, лекин уларнинг ҳа деб тепаликдан учаверишига рухсат бермаслик керак. Улар бунда кўп куч сарф қилади ва ўйинга берилиб кетиб, чарчаб қолганини сезмайди. Бунинг устига қорга шунақаям юмалайдикки, уйда уни нақ қип яланғоч қилиб ечинтириб, кийимларини қуритишга тўғри келади.

Спортнинг қишқи турлари — коньки учиб, чанғида

юришни бизнинг мамлакатимизда катталар ҳам, болалар ҳам яхши кўришади; чунки у русларнинг бизнинг иқлимимизда пайдо бўлган кўнгил очадиган анъанавий ўйинидир, у одамнинг куч-қувватли, ботир ва чаққон қилиб тарбияланишига имкон беради.

Коньки учиш ва чанғида юриш табиий жисмоний машқлар ҳисобига киради, у юришга ва югуришга яқин туради. Ҳамманинг бу спорт тури билан шуғуллана олиши, унинг соғломлаштирувчи катта таъсир қилишининг бойси ҳам шунда. Қишки спорт турларида гавдадаги деярли барча мускуллар қатнашади. Оқиқ, мусаффо қиш ҳавосида тез ҳаракат қилиш соғлиқни мустаҳкамлайди, организмни чиниқтиради.

Лекин 4—5 яшар боланинг коньки учишга, чанғида юришга ўрганишига эрта эмасми? Анчагина кучли жисмоний нагрузка унинг мурғак нозик организмга зарар қилмасмикан?

Олимлар йўқ, зарар қилмайди, деб ҳисоблайдилар. Зарар қилиш у ёқда турсин, бола организмни мустаҳкамлайди, уни ривожлантиради. Албатта бунда оқиллик билан, медицина илмидан яхши хабардор бўлган ҳолда иш тутиш керак.

Мактабгача тарбия ёшида ва кичик мактаб ёшида болалар ўзига хос жуда ҳаракатчан бўлишлари билан ажралиб турдилар, 5—7 яшар бола катта одамга қараганда анча кўп ҳаракат қилади, лекин бу ҳаракатларга нисбатан кам қувват сарф қилади. Масалан, А. Ф. Тур маълумотига кўра, катта ёшли одам сутка давомида асосий алмашинувга 60 процент қувват, мускул ишига 25, қолган фаолият турларига 15 процент қувват сарф қилади. 7 яшар бола ҳам асосий алмашинувга қувватининг 60 процентини, гавда ўсишига 15, мускул ишига ҳам 15, қолган барча ишларга эса 10 процентини сарф қилади.

Москвадаги болалар боғчаларидан бирида қуйидаги қизиқ тажриба ўтказилди. Махсус прибор ёрдамида коньки учиб, чанғида юриб ўйнаб келган болалар ва ҳаракат қилмай ҳамда мускул иши қилмай жим ўтирган болаларда ҳаракат реакцияси тезлиги ўлчанди. Гарчи биринчи группа югуриб-елиб чарчагандек, иккинчи группа дам олгандек бўлса-да, биринчисида реакция анча жонли, тез эди. Актив дам олиш процессида, ижобий эмоционал қўзғалиш бўлганда марказий нерв системасининг иш қобилияти ошади, болалар тез фикр юри-тадилар, яхшироқ эслаб қоладилар, қаттиқроқ ухлай-

дилар ва иштаҳалари карнай бўлиб, маза қилиб овқат ейдилар.

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг юрак фаолияти ҳали етарли даражада барқарор бўлмайди. Юрак мускуллари ривож бу ёшга келиб ҳали такомилга етмайди, шу сабабли, юрак ўзгарадиган нагрузкага дарров мослаша олмайди, дарров толиқиб қолади, зўр бериб тез иш қилганда жуда ҳам чарчаб қолиш хавфи бўлади. Мана шунинг учун ҳам жисмоний машқларни танлашда мускулларнинг дам зўриқиши, дам бўшаши билан кечадиган, оғирлик бир хилда тушадиган машқлар маъқул бўлади. Шу маънода олганда, болага коньки учиш ва чангида юриш жуда ҳам фойдали бўлади, коньки учганда ва чангида юрганда мускул ишида ва нафасда бир текис режим юзага келади. Ишга мускулларнинг кўпгина группалари жалб этилади, нагрузка бир текис тушади, осон бошқарилади — юрак ва томирлар фаолиятининг иқтисодли режими юзага келади, улар яхши тренировка қилади, бинобарин, юрак ва мускуллар аста-секин мустаҳкамланади.

Лекин бу ҳам ҳаммаси эмас. Очиқ, совуқ ҳавода коньки учиш ва чангида юриш болаларни чиниқтиради, нафас органларини ривожлантиради, бутун организм ҳаёт фаолиятининг нормал кечишини таъминлайди.

Яна шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, спортнинг бу турлари болаларда мускул системасининг ривожланишига умуман ҳар томонлама яхши таъсир қилиб, умуртқа поғонасининг ривожланишига, қоматнинг тўғри шаклланишига таъсир қилади.

Деярли 11—12 ёшгача, ҳатто бундан кейин боланинг умуртқа поғонаси ҳали бутунлай шаклланиб бўлмаган, суякланиш процеслари тугалланмаган бўлади. Гавда вазиятининг нотўғри бўлиши, мускулларга нагрузканинг нотекис тушishi, узоқ вақтгача бир томонлама, бир хилда зўриқиш қоматнинг бузилишига, ҳатто бундан оғир асоратларга олиб келиши мумкин.

Қадди-қомат одамга ҳусн берибгина қолмай, балки физиологик жиҳатдан ҳам жуда катта аҳамиятга эга. У бутун организмнинг ишлаши учун яхши (ёки ёмон) шароит ҳосил қилади: гавда ҳолатининг тўғри бўлишини таъминлайди, бинобарин, ички органлар, биринчи галда, ўпка ва юрак фаолиятининг нормал ишлашига имкон беради. Бас, шундай экан, қадди-қомат боланинг умумий ривожланишига ва унинг меҳнат қобилятига билвосита таъсир қилади.

Енгилгина чанғи ва кумушдек ярқираб турган коньки қизчангиз ҳаётига мана қанчалик фойдали ва яхши нарсаларни бахш этади.

Кичкинтойни 3—4 ёшидан бошлаб чанғида турғазиб қўйиш мумкин. Бу ёшдаги бола организми чанғида юришнинг оддий малакаларини, бурилишларга, ҳатто унча баланд бўлмаган жойдан тушишига мослашган бўлади. Албатта, ҳаммадан олдин, уни чанғини мустақил равишда ўзи кийишига ва йиқилиб тушганида бировнинг ёрдамсиз ўзи туришига ўргатиш керак. Кейин қолганлари осон бўлади.

Қизингиз ҳали мактабга бормас экан, чанғида жиддий машқлар қилиш ҳақида ўйламай қўя қолинг. Бироқ у ота-онаси билан қисқа муддатли, унча чарчатиб қўймайдиган, меъёрида сайр қилса бўлади.

Дастлаб оёғига пийма кийиб, юмшоқроқ нарса боғласин, бир йилдан кейин ботинка олиб беринг — унда чанғида юришга ўрганиши осон бўлади.

Чанғининг узунлиги бола бўйига мос келишига қаранг: унинг узунлиги узатилган қўл учига мос бўлиши керак. Бундан узунини у эплай олмайди, қисқаси ёмон сирғанади, қорга ботиб кетади.

Чанғи учушига қандай кийиниш керак? Аввало иссиқ ва енгил кийиниш керак. Совуқ кунда қиз боланинг кийими бир неча қават бўлиши лозим: енги узун иссиқ ип газлама, фланель ёки жун ич кийим, колготки ёки рејтуз, жун свитер, устидан комбинезон ёки сув ўтказмайдиган материалдан қалин шим ва камзул кийиш керак, яхшиси ёпинчиқли бўлсин. Жуда кичкина қизга пальто, енгил пўстин кийгизса ҳам бўлади. Қалпоқча алуғини ёпиб турсин, яхшиси тўқилган, лекин астарли бўлгани маъқул, шунда ичига шамол кирмайди. Чарм қалпоқчада жуда исиб кетади. Боланинг бўйнига шарф ўраманг, бўлмаса нафас олиши қийинлашади, ҳаракат қилишга қийналади. Шлем типидаги қалпоқча, ёқаси кенг свитер, ёпинчиқли камзул кийгизган маъқул.

Оёғига яхшиси икки қават жун пайпоқ, қўлларига қалин қўлқоп ёки сув ўтказмайдиган чарм енглик кийиб олсин.

Чанғида сайр қилиш (буни походда юриш деб аташа ҳам бўлади, бу бола учун анча мароқли бўлади) фақат гавдани эмас, балки қизингизнинг характерини ҳам мустаҳкамлайди. Қўрқувни енгиб, тепадан учиб тушиш осон иш эмас. Йиқилиб тушганида йиғламасдан, инжиқлик қилмасдан ўзи турса зўр бўлади. У ҳар қадамда

қандайдир янги, кутилмаган нарсага дуч келади. Бир қарасанг ариқдан ўтиш керак, гоҳ қулаган дарахт устидан ўтишга тўғри келади, гоҳ қалин буталар, дарахтлар, ўт-ўланлар ичидан ўтади, гоҳ тепаликка ўрмалаб чиқади. Дарров мустақил қарор қабул қилиш, ташаббус кўрсатиш, чаққонлик қилиш лозим бўлади.

Чанғида дастлаб яхшиси ҳовлида, уйга яқин жойда юра бошлаш керак, кейин аста-секин хиёбонга, боққа ва ниҳоят шаҳардан ташқарига, ҳақиқий ўрмонга, тоққа чиқилади.

Энг қийини — дастлабки қадамлар. Қизингизни ушлаб туринг, уни чанғини тўғри кийишга ўргатинг, чанғини судраб юрмасин, балки сал-пал сирғанишга ҳаракат қилсин. Йиқилиб тушса ҳеч нарса қилмайди. У билан биргалашиб кулинг, унга йиқилишни ҳам билиш кераклигини тушунтиринг; олдинга ёки орқага эмас, балки ён томонга йиқилиш керак.

Қизча чанғида дадил турадиган бўлиб қолганда унга кичикроқ тепаликдан учиб туришига рухсат беринг. Бундан у жуда қувонади болалар суюнади, уларни ўзига ишонишга ўргатади. Лекин энг муҳими — тўғри сирғаниб юришга ўрганиш лозим. Яхшиси бунга олдин юрилган йўлкада ўрганиш керак. Албатта ўзингиз билан бирга юрсин. Агар қизча чанғида лапанглаб юра бошласаю, она бўлса узоқдан туриб ундай юр, бундай юр, деб буйруқ бериб турса, бундан ҳеч қанақа фойда бўлмайди.

Бола чанғида гоҳ ўнг оёғи билан, гоҳ чап оёғи билан сирғаниб, навбатма-навбат қадам ташлаб, ғайрат билан таёқларни санчиб, итариб юриши керак. Итарилгандан кейин оёқ бўшаштирилади ва тиззадан букилади, кейин оёқни олдинга ташлаб, унга гавда оғирлиги ташланади, яна итарилиб сирғанилади ва ҳоказо.

Чанғида юришга янги ўрганаётган болаларнинг энг катта хатоси — оёқни етарлича букмаслик ва суст итарилишдир. Бунга айниқса аҳамият беринг. Югуриб келиб ўтириб олиб, чўққайганча сирғаниш фойдали. Ёки бўлмаса, гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқни қаттиқ букиб, итарилишдан олдин ўтириб олиб сирғаниш лозим. Агар чанғи қияликдан тушаётган бўлса, бундай машқларни қилиш осон бўлади.

Янги ўрганаётган болалар навбатма-навбат сирғанишни дарров ўрганиб олмайдилар. Одатда югуриб бориб, бирданига иккала чанғида сирғанадилар. Сирғаниб юришга ўрганиш учун беш ёшдан бошлаб қуйидаги

машқларни бериш мумкин: қўлларни орқага қилиб, сал олдинга эгилиб ва бутун гавда оғирлигини гоҳ у, гоҳ бу оёққа туширган ҳолда чанғида сурилиш керак. Кейин оддий бурилишларга, пастга тушишларга, «арчасифат» ва «нарвонсифат» кўтарилишни ўрганишга ўтса бўлади. Буларнинг ҳаммаси ҳали таёқсиз бажарилади. Таёқларни беришга шошилмай туринг. Бу боланинг хавфсиз бўлиши учунгина эмас. Таёқда юриш осон бўлади, тажрибасиз чанғичи уларга «осилиб» қолади, оғирликнинг нақ асосий қисмини қўлларига туширади. Яхшиси қизчанинг дастлаб оёқлари яхши ишласин, сирғаниш машқларини ўрганиб мувозанатни сақлайдиган бўлсин.

Қўпгина болалар, хусусан қизлар тепаликдан тушишдан қўрқадилар. Шу сабабли, болани жуда қия жойдан эмас, текис, очиқ қияликдан сирғанишга ўргатинг. У чанғини товонлари кенглигида қўйиб, сал чўққайиб ўтирсин ва танасини зўриқтирмасдан олдинга эгсин. Қўлларни бўшгина букиб, орқага керилади. Пастроқ ўтирсанг тезроқ кетасан, оёқларингни тиззадан сал букиб, орқада қолдириб ростлансанг, тезлик секинлашади.

Тепаликдан оёқларни тик қилиб ва кенг қўйиб тушиш асло мумкин эмас. Бу мувозанатнинг йўқолишига олиб боради. Қизча яхшилаб машқ қилсин: деярли чўққайиб ўтириб олиб, жуда паст ўтириб тушсин ёки бўлмаसा тепаликдан тушаётганда бир неча марта силкиниб-силкиниб ўтирсин. Олдин катталар босиб ўтган йўлдан энсиз чанғида юрсин, чанғиларни иложи борича бир-бирига яқинлаштириб, ва битта чанғини маҳкам туриш учун сал олдинга ташлаб юришга ҳаракат қилиш лозим. Тепаликдан тушаётганда чуқур жойга дуч келиб қолинса, ростланиш керак. Дўмбоқ жой келдими, маҳкамроқ ўтириш лозим. Гадир-будир жойда юмшоқ ўтириб, букилган оёқларда гўё чайқалиш керак.

Тепалик текис бўлса, тормозланишнинг оддий усулларини ҳам ўрганиб олиш керак: «омоч» (чанғилар керилади, оёқлар учи жуфтланади, чанғилар қирраси билан қўйилади) ёки «ярим омоч» таянч билан (битта чанғи сирғанади, иккинчиси товон билан ён томонга қўйилади ва қирраси билан босиб турилади. Тиззалар яқинлаштирилади, оёқлар ораси очиқ туради). Тормозланиш усулларини ўрганиб олгандан кейин, бурилишларни ўрганишга ўтса ҳам бўлади.

Ҳозир миллионлаб одамлар — кичикдан каттагача чанғида юриш ишқибози. Бироқ тезкор ва назокатли чанғи спортига меҳр қўйганлар камми?

Конькини ким ихтиро қилган, деган саволга фан ҳозирги кунга қадар жавоб бера олмайди. Фақат шу нарса маълумки, бизнинг исми номаълум аждодларимиз бу спорт тури билан бундан бир неча минг йиллар олдин шуғулланганлар. Тўғри, конькини у вақтларда ҳайвонлар суягидан ясашган.

Уч юз йил олдин темир қопланган ёғоч конькилар пайдо бўлди, фақат орадан икки аср ўтгандан кейин металл конькилар ясалди. Конькиларни камар билан оёққа боғламаслик ва ботинкага маҳкам ўрнатиш учун яна неча ўн йилликлар керак бўлди.

Ҳозирги кунда фақат айрим моҳир конькичилар эмас, балки турли ёшдаги миллионларча одамлар коньки отади. Фигурали учиш, конькида югуриш билан шуғулланишади, конькида хоккей ўйнашади. Уларнинг ҳаммасига ҳар хил коньки керак. Янги ўрганаётганларга «снегурочка» ёки икки йўлли коньки керак бўлади. Конькида югурувчилар учун тиғи узун энгил югурадиган коньки керак. Тиғи букилган махсус конькиларни хоккейчилар кийишади. Фигурачиларга эса учиди тишлари бор, тиғи новга ўшатиб чархланган коньки керак.

Қизчани жуда ёшлигидан: 4—5 яшарлигидан фигурали коньки отишга ўргатса бўлади. Спортнинг бу тури бўлғуси жувон организми учун ниҳоятда яхши таъсир кўрсатади. Қисқа муддат ичида ёш фигурачи қиз чаққон ва назокатли бўлиб қолади, ҳаракатлари майин, чиройли, юришлари ва қомати гўзал бўлади. Спорт одамнинг ўз гавдасини мукамал эгаллашга ўргатади, мусикавийликни тарбиялайди, ритм ҳиссини пайдо қилади ва албатта организмни чиниқтиради.

Албатта, ҳамма ёш фигурачи ҳам кейин бориб-бориб катта спортга қадам қўявермайди, бизнинг ажойиб, «муз қироличалари»дан ғалаба эстафетасини олиш камдан-кам одамларгагина насиб қилади. Бироқ ҳар бир одамнинг ўзининг катта соврини бўлиши мумкин. Гапимга қўшиларсиз деб, умид қиламан: аёл кишига гўзаллик ва жозибаторликдан ортиқ мукофот керак бўлмаса керак. Бу ҳар қандай рекорддан ҳам ортиқ.

Ёш фигурачилар одатда тажрибали инструкторлар раҳбарлигида группаларда шуғулланадилар. Инструктор қизчани муз устида туришга, қийин бўлмаган дастлабки фигураларни бажаришга, энг муҳими эса зарарсиз ва оғриқсиз йиқилишга ўргатади. Бу ҳақда мустақил равишда коньки отишга ўрганаётган одамларга ҳам икки оғиз гапириб ўтиш керак.

Йиқилишдан асло қўрқмаслик керак. Йиқилмасанг — коньки отишни ўргана олмайсан. Бу ҳақиқатни коньки отишга янги ўрганаётган ҳамма одамлар ўз бошидан ўтганда билиб олади. Ёнбошга қўл билан тираниб йиқилиш ҳаммасидан ҳам хавфсиз. Лекин, аслини олганда, йиқилгандан кўра, йиқилмаган яхши. Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, орқага қараб йиқилиш маъқул эмас: музга энса билан қаттиқ урилиш мумкин. Болалар одатда орқага сирғанмасдан туриб, бир жойда турганда, бор бўйи билан ростланганда йиқиладилар, оёқларини сал букиб, олдинга бир оз эгилиб туришга ҳаракат қилиш керак — шунда йиқилмайсан. Конькини параллел эмас, балки сал кичик бурчак остида қўйиш керак.

Коньки учишни ўрганаётган ҳар бир бола дастлаб албатта муз устида омонат туради. Шу сабабли, олдин уйда ёки ҳовлида қорда машқ қилиб олинса фойдали бўлади: конькини кийиб олиб, у ёқ — бу ёққа юриш, мувозанат ҳиссини ривожлантирадиган баъзи бир машқларни қилиш керак (масалан, ўтириш, эгилиш, бурилиш, энгил сакраш).

Ёш болалар оёғи дарров чарчаб қолади ва дастлабки пайтларда оёқлари оғрийди ҳам. Агар бола оёқ кафти оғришидан қайта-қайта шикоят қилса, бепарво бўлманг: бу яссиоёқлик аломати бўлиши мумкин, мабодо шундай бўлса, врач ёрдами керак бўлади.

Коньки яхши чархланган бўлиши, ботинка иппини тўғри тақиб боғлаш лозим: бармоқлар эркин, оёқнинг дўнг жойи сал тортилиб туриши керак. Ботинка албатта жун пайпоқ билан кийилади. Ботинка катта бўлса, ичига қалли патак солинг, яна битта пайпоқ кийинг. Лекин бунақа ботинка оёқни маҳкам қисиб турмайди, оёқ унча мустаҳкам турмайди.

Катта ёшли фигурачиларга тақлид қилиб, қизчангизга юбкача ва кўйлакнинг жуда серҳашамини кийгизманг. Унга иссиқ ва энгил кийим кийинтиринг — жун рейтуз, свитер, камзулча кийдирсангиз етади. Ич кийим ва пайпоқ албатта тоза бўлсин: шунда оёқ унча совқотмайди. Биринчи марта музга энгил пўстинча кийиб чиқиш мумкин, шунда бола йиқилганда унча қаттиқ тушмайди. Маҳорат қанчалик катта, коньки отиш суръати тез бўлса, кийим шунчалик энгил бўлиши керак.

Ниҳоятда нозик, назокатли ва жозибали бўлмиш санъат тури — бадий гимнастика хусусида ҳам фигурали учиш ҳақида айтилган чиройли сўзларни айтиш мумкин. Қиз болаларга яна сузиш тавсия этилади. Улар



мактабга боришдан олдин сўвда сузишга ўрганиб олса, жуда яхши бўлади: сузиш бола организмни чиниқтиради, қоматнинг шаклланишига таъсир қиладиган деярли барча мускулларни ишга солади. Сузишга ўрганиш ҳаётда кўп асқотади. 6—7 яшар бўлган ҳар бир бола сувда туришга, бир неча метр жойга сузиб боришга ўрганиши лозим.

Чамаси, ҳаммангиз: она ёки отанинг ёки иккаласи биргалашиб, кап-катта (етти яшар) қизни сувга томон судрашаётганини, унинг бўлса бақириб, депсинаётганини, улар қўлидан юлқиниб чиқмоқчи бўлаётганини кўргандирсизлар, чунки у сувдан қўрқади. Ота-онасининг югуриб келаётган тўлқиндан, сувдан қутқаришига ишонмайди, сув олдида ич-ичидан қўрқади.

Лекин ёш болаларда бунақа қўрқув бўлмайди. Одатда, улар сувни яхши кўрадилар, сувда жон-жон деб ўйнайдилар, қўйиб берсангиз, сувдан чиқмайдилар. Уларни ванначадан, крандан оқиб турган сувдан ажратиб олиш қийин бўлади. Улар соатлаб қўғирчоқларни чўмилтиришдан, кўлмакка қоғоз кемачаларни қўйишдан чарчамайдилар, сал кўз-қулоқ бўлмасангиз, уларнинг ўзлари ўша кўлмакда кемачалари билан бирга кечиб юрадилар.

Болалар ҳаётларида илк бор сузишга ўрганишаётганида бассейн фойесига бир назар ташланг. Оналар ва бувилар бесабрлик билан соатларига кетма-кет қарайдилар, хавотирда турадилар: «Ана, менинг болагинам йиғлаяпти, овозидан таниб турибман...» дейдилар. Аслини олганда эса, бассейнда болаларнинг хурсанд бўлиб, қий-чув қиლაётганини эшитасиз.

Бизнинг мамлакатимизда жуда кўп умумсоғломлаштирувчи гуруппалар бор, у ерга болаларни 3 ёшдан бошлаб қабул қилишади. Жуда кичкина, ҳали юрмайдиган болаларни сузишга ўргатишлари ҳақидаги мисолларни биз биламиз. Илгарилари бундай воқеаларни мўъжиза деб ёзишарди. Ҳозир бўлса, уларни сузишга ўргатиш қийин иш эмас. Бола қанчалик ёш бўлса, уни сузишга ўргатиш шунчалик осон бўлади. Сувдан қўрқиш ҳисси ҳали унда уйғонмаган бўлади, иннайкейин, болаларнинг «сузувчанлиги» катталарга қараганда кучли бўлади: солиштирма оғирлик кам бўлганидан сувнинг бола ёнидан айланиб ўтиши осон бўлади. Бўғимлар майин ва ҳаракатчан бўлганидан сузиш ҳаракатлари техникасини тезроқ ўзлаштириш имкони бўлади. Гуруппага илгари сувдан қўрқиб қолган 6—7 яшар бола кириб қолса, иш

анча мушкуллашади. Даствлаб ана шу қўрқувни енгиш, кейин эса сузишга ўрганишга киришишга тўғри келади.

Ҳар бир группада 3 ёшдан 7 яшаргача бўлган болалар шуғулланадилар. Тренер атайлаб катта болаларнинг ёш болаларга ёрдам бериши, уларнинг қўлидан ушлаб юриши, биргалашиб зинадан сувга тушиши, машғулотдан сўнг баданини қуруқ қилиб артишига, тезроқ кийинишига ёрдам бериши учун шунақа «аралаш» гуруҳни танлайди. Катта ёшлилардан ёш болаларга қараб туришни илтимос қилишнинг ҳожати йўқ. Уларнинг ўзлари устунликларини сезиб, жон-жон деб энага ролини бажарадилар, бу билан мағрурланадилар.

Даствлабки машғулотларда болалар сув юзасида туришга ва сувда нафас олиб-чиқаришга ўргатилади. Ўйнаб туриб: сув остида қўлингизга қаранг, балиқни қидиринг, кемачадан тушиб кетган ўйинчоқни топинг, деб ўргатиб турилади... Ванначадаги, кичкина тосдаги сувда нафас олиш вазифасини уйда бажариш буюрилади. Қизиқарли бўлиши учун онангизни, бувингизни сув остида кўзларини очишга ўргатинг, буни бассейнда бизнинг қандай қилишимизни кўрсатинг, деб тайинланади.

Сувда бўлганида то сувдан чиққунича унинг шўхлик қилиб ўйнашига ҳаракат қилиш жуда муҳим. Бола қизиқиб сувда ўйнаса, қўрқмайди ҳам. Сиз болангизни етаклаб бассейнга, тажрибали тренер олдига бормай, шунчаки дарё бўйига борганингизда ҳам, бари бир юқорида айтганларимизни унутманг. Афсуски, сузишни билмайдиган болани бирдан сувга чуқур жойга ташлаш керак, ҳеч нарса қилмайди, сузиб чиқади, сузиб чиқолмаса, ўзимиз чиқариб оламиз, деган хато фикр бор. Бу жуда ҳам хавфли! Болани бирдан чуқур жойга ташласангиз, у бир умрга сувдан қўрқадиган бўлиб қолиши, ҳатто унинг руҳига қаттиқ шикаст етказиб қўйишингиз мумкин. Асло бундай қила кўрманг! Фақат ўйнатиб, роҳат қилдириб сувга ўргатинг! Ҳеч қачон унга нисбатан зўрлик ишлатманг ва унга дўқ қилиб бақирманг.

Болани даствлаб сузишга саёз жойда ўргата бошланг. Ҳаво тинч, тўлқин бўлмаган пайт сузишга ўргатиш учун жуда яхши бўлади. Мана шу саёз жойда бола дўмболоқ ошишга, калла ташлашга ўрганиши мумкин. Даствлаб болани сувда нафас олишга ўргатинг. Болалардан сув тагидан энг чиройли тошларни териб олишни ёки ўзингиз қумга кўмиб, беркитиб қўйган ўйинчоқни қидириб топишни сўранг. «Пароход» ўйнанг. Бола олдинга эгилиб, қўлларини худди пароход ғилдиракларига ўхша-

тиб ишлатиб, сув остида юради. Вақти-вақти билан калласини сув ичига тиқиб нафас чиқарсин — «буғни чиқариб юборсин». Кейин унга «медуза» бўлиб туришни ўргатинг — чуқур нафас олиб, сув тубида ўтирсин ва олдинга энгашиб, сув юзасига қалқиб чиқсин. Қўллари ва оёқлари эркин ҳолатда осилиб турсин.

Қирғоққа яқинроқ жойда сувда копток ўйнаш, ким бир оёқда сакраб қирғоққа биринчи бўлиб етиб боради ёки ким ҳаммадан яхши «қурбақа» бўлиб сакрайди, деб мусобақа қилиш ҳам мумкин (бола ўтириб, оёқларини уриб, сув тубидан кўтарилади ва чапак чалиб, қўл ва оёқларига ўтиради). Сувда ўйнаш учун қанчадан-қанча ўйинларни ўйлаб топиш мумкин! Ўз болалигингизни эсланг, бир лаҳзага катталигингизни, ота-она эканингизни унутинг, лекин сувдаги барча ўйинлар ва машқларни фақат қирғоқ томонга қараб қилиш кераклигини эсингиздан чиқарманг.

Бола нафас олишга ўрганиб олгандан кейингина, яъни сувга нафас чиқарадиган бўлгандан кейингина унга сув юзасида қандай қилиб ҳаракат қилмай, қимирламай чалқанча ётишни ўргатинг: юз сувда ботиб туради, оёқлар узатилади, оёқлар кафти сал ичкари бурилади ва тортилган бўлади. Чалқанча ётиб, бош ҳам сувга ботирилади, фақат бурун билан кўзлар сувдан кўриниб туради, холос, чаноқ билан оёқлар сувга яна ҳам чуқурроқ ботиб туради, қўллар ҳар икки томонга ёзилади.

Қизча сувга белигача кирсин (бундан чуқур эмас), олдинга эгилиб, сувга бор бўйи билан ётсин ва сув тубидан оёғини тепиб итарилиб, қирғоқ томон сурилсин. Бу машқ «камон ўқи» деб аталади. Сирғанишни ўрганиш учун қилинадиган яна бир бошқа ўйин «торпеда»: бунда «камон ўқи» ҳолатида ётилади ва оёқларни кроль усулида ҳаракат қилдириб, сувда сирғанилади. «Судраш»: қирғоққа «причал» (кема тўхтайдиган жой) деб ёзиб қўйинг. У ердан ўн-ўн беш метр нарига бориб туринг. Қизча сувга кўкраги билан ёки чалқанча ётади. У «баржа» бўлади, сиз эса, уни «тортадиган» бўласиз, унинг иккала қўлларидан ушлаб, судраб причалга олиб чиқасиз. Бу ўйиннинг турли хилларидан бири «итарувчи» ҳисобланади, бунда «тортувчи» баржанинг оёқларидан ушлаб олиб, уни олди томонига қаратиб итаради.

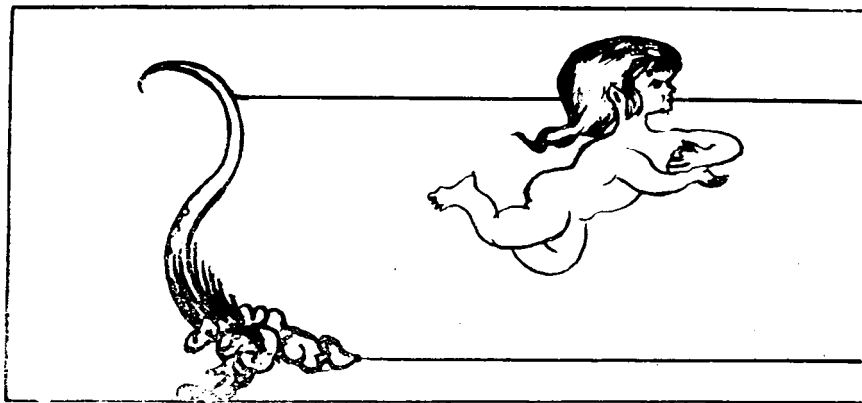
Бола сувда яхшигина сирғанишга ўрганиб олганидан кейин оёқлари ва қўллари билан қандай ишлашини унга кўрсатинг, ҳаракатларини нафаси билан уйғунлаштириши учун нима қилиш кераклигини ўргатинг. Буни

яхшилаб ўрганиб олиши учун пуфланадиган ўйинчоқлардан фойдаланиш ҳам мумкин. Бола қўллари билан ўйинчоқни ушлаб туради, оёқлари билан керакли ҳаракатларни қилади.

Муҳими — болани шошилтирманг. «Мақтаб» бор-йўғи кўпи билан бир ҳафта вақтингизни олади, холос. Кейин қизчани унга баланд бўлмаган жойдан сувга сакрашга, чуқурроқ жойларга сузиб боришга ўргатиш мумкин.

Яна бир неча маслаҳат: фақат овқатлангандан бир ярим икки соат ўтгандан кейингина чўмилиш мумкин. Бола сувда совқотиб қолмаслиги учун кўп ҳаракат қилиши керак. Қуёшнинг қиздираётганига, қумда яланг-оёқ югуриб юрганда оёқнинг «куйиб» оғришига, сув ҳарорати аллақачон 20 даражадан ошиб кетганига парво қилманг. Совқотишнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлса — боланинг лаблари кўкарса, жунжикиб, териси «товуқ эт» бўлиб кетса, дарҳол сувдан чиқиш зарур: қирғоқда бир пас югуриш ёки иссиқ қумда ётиш керак. Энг муҳим маслаҳатимиз шуки, болани сув бўйида асло қаровсиз қолдирманг.

Сувда сузиш, гимнастика билан шуғулланиш, фигурали учуш, хуллас, қизингиз нимага ҳавас қўймасин, ҳаммаси унинг учун фойдали бўлади. Севимли спорт тури, зарядка қилиш, мусаффо ҳаво соғлиқни мустаҳкамлайди, организмни такомиллаштиради. Лекин бунда ҳам меъёрни билиш керак! Толиқиб қолгунча ўйнаш, зўр бериб машқ қилиш, совуқда, офтобда, сувда узоқ вақт бўлиш нерв системаси учун, ўсаётган, гуркираб ри-



вожланаётган бола организми учун ёмон таъсир қилади. Жисмоний нагрукани оширишга шошилманг, сабр қилинг. Қизча ҳар қанча мардлик қилмасин, уни узоқ сафарларга олиб борманг, чанғида соатлаб «ҳайдаманг», йўл халтангизни унга кўтартирманг. Уй ишларида ҳам сизга ёрдам бермоқчи бўлганида бу истагини мақтаб, унга укасини кўтаришига, қудуқдан челақда сув олиб келишига, ювилган кир солинган тоғорани, сабзавотлар, сутли идишлар солинган сумкани кўтаришига рухсат берманг. Оғир жисмоний нагрукка жинсий система ривожланишини кечиктиради, буни зинҳор унутманг.

Қиз боланинг ёшлигиданоқ қадди-қомағига эътибор беринг. Албатта, ҳамиша турткилаб, унга бақиринишга, бўйсундиришга, сўзингизни ўтказишга ҳаракат қилишингиз яхши эмас. Гапингизнинг моҳиятини, унинг фойдасини кўзлаётганингизни ётиғи билан тушунтиринг, лекин жуда қистаманг, қизчангизнинг қандай юришини, ўтиришини, туришини кузатинг. Мебель унинг бўйига мос бўлсин, у столга осилиб қийналмасин ёки, аксинча, унинг устига эгилиб букчайиб ўтирмасин. Қизингиз билан сайр қилиб юрганингизда уни қўлидан судраманг, ҳатто шошилаётган бўлсангиз ҳам жуда тез юрманг, бўлмаса у сизга етиб юра олмайди, лапанглаб қийналиб, нотўғри вазиятда орқангиздан югуради. Унинг юриши қандай? Оёғининг учи билан ерни ковлашига, маймоқланиб юришига, букилишига, бўйинини чўзишига, бошини эгиб юришига рухсат берманг. Қизчангизнинг киядиган пойабзали ҳақида ҳам ўйлаб кўринг, пойабзал қулай, оёғига лойиқ, пошнаси қаттиқ ва пастакроқ, кенг



(яссиоёқлик ривожланмаслиги учун) бўлиши лозим. Шиппак, «чешка», кед физкультура билан шуғулланганда ва танца пайтида кийиладиган бўлганидан уларни эрталабдан кечгача кийиб юриш мумкин эмас.

Афсуски, кўпчилик болалар яссиоёқликдан азоб чекадилар. Маълумки, бизнинг оёқ панжамиз мускуллар ва бойламлар билан қайишқоқ гумбазга бирлашган майда суяклардан иборат, у ўзига хос рессор бўлиб, юрганда юмшоқ қадам босишга, гавданинг майин тебранишига имкон беради. Мускуллар ва бойламлар бўшашгудек бўлса, шу гумбаз гўё тушади, яъни пасаяди, яссиланади, бунинг натижасида яссиоёқлик пайдо бўлади. Оёқ панжаси замин, бизнинг гавдамизнинг таянчи ҳисобланади. Ана шу заминдаги ҳар қандай чатоқлик албатта бутун гавдага: боланинг қадди-қоматига, ички органлари шаклланишига таъсир қилади. Яссиоёқликдан азоб чекадиган болалар дарров чарчаб қоладилар, узоқ вақт тик тура олмайдилар ва юра олмайдилар, оёқлари елкалари оғришидан шикоят қиладилар.

Яссиоёқлик аксари жуда семиз, тоши оғир ёки, аксинча, нимжон, жисмонан яхши ривожланмаган болаларда ривожланади. Бу жонни қийнайдиган касаллиқнинг олдини олиш учун жисмоний тарбия билан кўпроқ шуғулланиш, кўп юриш, югуриш, эрталаб зарядка қилиш лозим. Мабодо, яссиоёқлик ривожланиб бўлган бўлса, оёқ кафти мускулларини ва бойламларини мустақкамлайдиган махсус машқлар билан шуғулланиш керак.

Ялангоёқ полда ва қия текисликда юриш, оёқ кафтининг ташқи қиррасида юриш керак («маймоқ айиқ») полда резинка коптокни, ҳалқани ялангоёқ думалатиш, турли хилдаги майда буюмларни оёқ бармоқлари билан ушлаш ва кўтариш керак.

Мана, яссиоёқликнинг дастлабки аломатлари топилган мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун бир нечта машқлар. Бу гимнастика ўйинга ўхшаш бўлиб, болага анча-мунча завқ беради. Бу машқларни ҳар куни, 6—9 ой давомида, кунига 10 минутдан қилиш тавсия этилади. Машқларни яхшиси гиламда, ялангоёқ бажариш керак.

1. Оёқ кафтлари билан коптокни қисиб турган ҳолда майда-майда қадам ташлаб, уни оёқдан чиқариб юбормасликка ҳаракат қилиб, хонада юрилади. 25—30 секунд.

2. Ётган ҳолда қўллар билан орқадан полга тираниб, иложи борича узатилган оёқларга қисилган коптокни баланд кўтариш-

га ҳаракат қилинади. 8—10 марта.

3. Полга таёқ ёки дастаси узун чўтка қўйилади, қўлларни бош орқасига қўйиб, унинг устида оёқ учида юрилади. 6—8 марта.

4. Тўғри турилади, оёқлар жуфтланади, қўллар тана бўйлаб туширилади, гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ бармоқлари билан полда ётган рўмолни қисиб олишга ҳаракат қилинади. 5—6 марта.

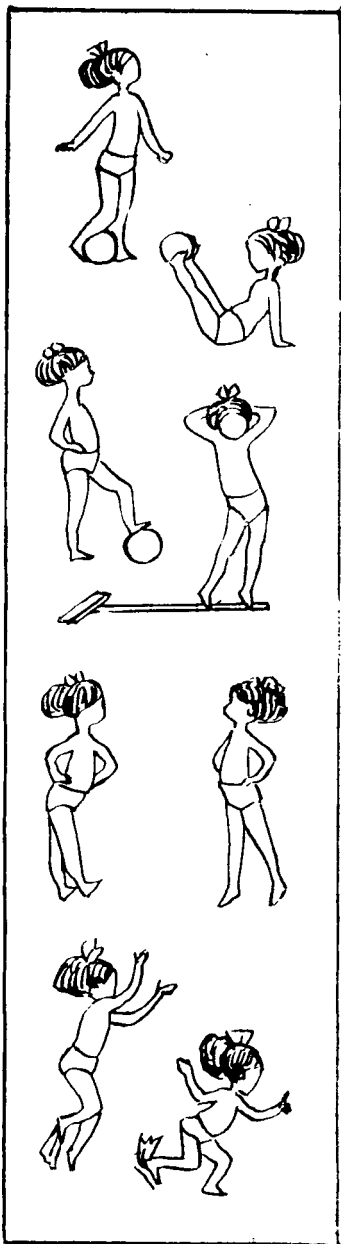
5. Тик турилади, оёқлар жуфтланади, қўллар белда турсин, полда турган коптокни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан айлантрилади. 10 мартадан.

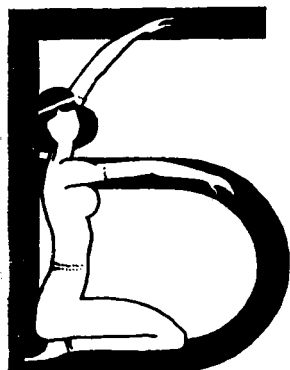
6. Полда ўтириб, иккала оёқ бармоқлари билан рўмолни тутиб олиб, оёқларни эгиб дарров ётилади, рўмолни чиқариб юбормасликка ҳаракат қилинади. 8-морта.

7. Битта оёқ учида сакраб, иккинчи оёқ бармоқлари учи билан рўмол қисиб олинади. 12—14 мартадан.

8. Аввал оёқ учида, кейин тоvonларда юрилади. 25—30 секунд.

Бу машқлар жонга теккач, янгиларидан бир нечтасини, қўшинг. Масалан, полга каттакон рўмол қўйинг. Бола товони билан уни ерга босиб туради, шу оёғининг бармоғи билан рўмолни тутишга ва тортишга ҳаракат қилади. Ё бўлмаса, стулда ўтириб олиб, оёғининг бармоқлари билан полга сочиб ташланган қаламларни, гургурт қутиларини кўтаради. Иннайкейин албатта уйда, ёзда эса кўчада иложи борица кўпроқ ялангоёқ югуришга ҳаракат қилиш керак.





*Ўқувчининг кун тартиби.  
Кун ўртасида гимнастика.  
Қоматда нуқсон пайдо  
бўлганда қилинадиган  
машқлар комплекси.  
Ота-оналар ва спорт.  
Спортнинг бола шахсиғ  
таъсири.*

олаларнинг беташвиш ўйинлари ва ишқивозликлари ўрнига энди меҳнат қилиш вақти келади. Ҳаётда энди янги бўсаға бошланди — одам 7 ёшга тўлди, энди уни мактаб кутяпти. Биринчи сентябрда ҳар қандай мактаб ҳовлисига бир назар ташланг-а? Оппоқ фартуқлар тутиб олган, сочларига чиройли қилиб лента боғлаган, ёқалари оппоқ жажжи қизларни кўрасиз. Лекин улар мутлақо бир-бирига ўхшамайди. Гап фақат уларнинг сочлари ва кўзлари рангида, юз тузилишларининг ўзига хослигида эмас. Уларнинг бир хиллари келишган, бақувват ва ранг-рўйлари нақш олмадек қизил, бошқалари унча соғлом кўринмайди, рангпар, букчайган, озгин қизлар бор улар орасида.

Уларнинг барчаси тенгқур, улар энди 7 ёшга кирган, лекин уларнинг қайси бирлари ўқишга яхши тайёрланганини чамаси айтиб бериш мумкин.

Мактабда чалинган биринчи қўнғироқ боланинг бутун ҳаётини, барча хулқ-одатларини қанчалик ўзгартириб юбориши ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Ҳоҳлаганича эркин ҳаракат қилиш ўрнига ўзига ўрганиш бўлмаган вазиятда партада мажбуран ўтириши керак, бола эса бунда ўзини зўрлаб ўтирганидан толиқиб қолади. Шўх-шўх ўйин-кулгилар ўрнига у қийин ақлий меҳнат билан шуғулланиши, дарсларни мажбуран тинглаши, эслаб қолиши, хулосалар чиқариши керак.

Эрталаб уйқудан туришнинг қийинлигинику, асти қўяверасиз, қани энди бир пас бўлса ҳам ўринда маза қилиб ётсанг! Зарядка қилишга тоқат борми?

Гапимга ишонинг, ҳозир зарядка қилиш айниқса за-



руп! У уйқуни тезроқ қочиради, организмни зўриқтира-  
диган кундузги ишга тайёрлайди. Зарядка қилиб бўлиб,  
душда чўмилгандан кейин қизча иштаҳа билан нонуш-  
та қилади, мактабга оч кетмайди.

Болангизнинг дарс тайёрлаётган пайтда стулда қан-  
дай ўтиришига қараб туринг, стул, стол унинг бўйига  
мос келадими? Бу жуда муҳим! Нотўғри вазиятда ўти-  
риш қадди-қоматнинг бузилишига олиб боради, умуртқа  
поғонасининг қийшайишига сабаб бўлади ва фақат  
яқиндан кўрадиган бўлиб қолиш хавфини туғдиради.

Мактабда болаларни дарс пайтида тўғри ўтиришга  
ўргатишади. Уйда ҳам қизингизни мактабдагидек тўғри  
ўтиришини такрорлаб кўринг. Орқа стулга тегиб тура-  
ди, тирсақлар стол устида бўлади, оёқлар тиззадан бу-  
килиб, скамейкачага ёки тагликка қўйилади. Қизча  
ўтирганида унинг кўкраги билан стол орасидан кафт  
бемалол ўтадиган бўлиши керак.

Кундалик воқеалардан бири. Биринчи синфда ўқий-  
диган қизингиз мактабдан қайтиб келди. «Овқатингни  
егину, дарров дарсингни қил», — дейди онаси унга. Қиз-  
ча мактабда чарчаган, тўрт соат партада ўтириб толиқ-  
қан, у ҳозир ўйнаши, очиқ ҳавода югуриши керак. У  
бўлса соатлаб китоб ўқиб ўтиради. Мияси ишламай қо-  
лади, кўзлари юмилади, елкаси зирқираб оғрийди.

Агар у овқатланиб бўлиб, ҳовлида болалар билан  
икки соатча ўйнаб келса, чанғида юрса, коньки отса,  
дарсларини қийналмасдан бемалол тайёрлаб қўйган бў-  
лур эди.

Лекин қизингиз ўйнаб келгандан кейин ҳам қимир-  
ламай ўтириб дарс қилишига рухсат берманг: энг кичик  
ўқувчилар ҳар 30 минут (каттароқлари 45 минут) дарс  
тайёрлаб, 10—15 минут дам олишлари лозим. Танаффус  
пайтида ўриндан туриб, керишиш, бир неча гимнастика  
машқларини қилиш керак. Масалан, қўйидаги машқ-  
ларни бажариш зарур.

1. Гилламчага қорин билан ётилади. Қўллар ва оёқлар кўтари-  
лади ва шу ҳолатда чайқалиш керак.

2. Диққат учун машқ. Тик туринг, қўлларингизни туширинг.  
«Бир» деганда турган жойингизда сакранг, оёқларни елка кенгли-  
гида қўйинг, бошингиз устида чапак чалинг. «Икки» деганда даст-  
лабки ҳолатга қайтинг.

3. Чап қўлингиз билан елка орқали орқада букилган ўнг қў-  
лингизни ушланг, бармоқларни бирлаштиришга ҳаракат қилиш ке-  
рак. Ўнг қўл билан ҳам шундай қилинади.

4 Туринг, қўлларингизни туширинг, иккала қўл бармоқларини чалкаштиринг. Чалкаштирилган қўлдан олдин чап, кейин ўнг оёқ билан сакраб ўтиринг.

5. Гиламчада чалқанча ётинг, кафтларингизни бош орқасига қўйинг. Она қизининг оёқларини полдан кўтармаслиги учун ушлаб туради. Ўтириб, иложи борича олдинга эгилиш ва тирсақларни тиззаларга теккизиш керак (оёқларни полдан узмасдан). Кейин яна полга ётилади.

Дарсни тайёрлаб бўлдингми — ўйнайвер. Албатта ҳар куни бир неча соат очиқ ҳавода, стадионда, спорт залида бўлиш керак.

Агар ақлий зўриқиш актив дам олиш ва жисмоний машқлар билан навбатлаштириб турилмаса, болалар тез чарчаб қоладилар, серзарда бўладилар, салга жаҳллари чиқади, мактабда дарсларни яхши ўзлаштира олмайдилар, хотираларининг яхши эмаслиги, паришонхотирликдан шикоят қиладилар.

7—8 яшар бола ҳали шаклланмаган бўлади, шунинг учун тарбияда йўл қўйилган хатоларни тузатиш мумкин. Мактабдаги дастлабки ўқиш йиллари боланинг жуда тез ривожлангани, зўр бериб ўсадиган давридир. Айнан шу йилларда мускулатурани мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, суяк скелетининг тўғри шаклланишига ёрдам бериш керак. Қизлар учун бу айниқса муҳим; жисмонан нотекис ривожланиш чаноқнинг нотўғри тузилишига сабаб бўлиши мумкин. Худди шу вақтда, агар қомат ёмон бўлса, уни «тўғрилаш» мумкин, елкани ёзиш, ҳозирча умуртқа поғонаси қайишқоқ бўлган даврда уни ростлаш керак.

Бола партада тўғри ўтирибдими-йўқми, қараб туринг, унга портфелни фақат чап ёки ўнг қўлида кўтаришига рухсат берманг. Мускулнинг бир томонлама зўриқиши умуртқа поғонасининг қийшайиб қолишига олиб бориши мумкин. Уқувчи портфель кўтармасдан, орқасига ранец тақса яхши бўлади, шунда унинг оғирлиги бир текис тарқалади, қўллари эса бўш бўлади. Нима учундир кўпчилик одамлар ранецни фақат болалар тақиши керак, деб ўйлашади. Бу мутлақо асоссиз фикр. Бу қизларга ҳам фойдали.

Ҳар куни эрталаб гимнастика билан шуғулланиш, сайр қилиш, очиқ ҳавода ўйинлар ўйнаш ва спорт билан шуғулланиш мактаб ўқувчиси учун жуда зарур бўлган физкультура минимумидир. Бундан ташқари, болалар мактабда махсус дарсларда физкультура билан шуғул-

ланадилар. Шу ўринда қизларини мактабда физкультурадан озод қилишни сўрайдиган ота-оналар ҳақида икки оғиз гапириб ўтиш керак. Тўғри, шундай ҳам бўладики, бола бирорта оғир касаллик билан оғриб ўтади ва қандайдир маълум вақтгача унга сакраш ва югуриш мумкин бўлмайди. Ҳар бир мактабда врач бор, зарур бўлганда у ўқувчини қандайдир вақтгача физкультура дарсларига қатнашдан озод қилади. Лекин кўпчилик ҳолларда физкультура билан шуғулланишнинг бола учун қурби етмайдиган оғир ишлигини оналарнинг ўзлари ҳал қилиб қўя қоладилар. Улар ўқитувчининг олдига неча марталаб қатнаб, ялиниб-ёлвориб, қизларини физкультура дарсидан озод қилишларини сўрайдилар, баъзан ўқитувчилар илтимослар жонларига текканидан бўш келадилар. Шуниси қизиқки, рангпаргина, букчайиб ёки лапанглаб юрадиган, жуда семиз қизларнинг оналари шунақа илтимосларни қиладилар, ҳолбуки, бу машғулотлар соғлом ва чаққон тенгқурларига қараганда кўпроқ шуларга зарур. Шундай қилиб, ота-она қизига яхшилик қилиш ўрнига ёмонлик қилиб қўяди. Агар вақти ўтказиб юборилса, кейин жисмоний ривожланишдаги нуқсонларни тузатиш қийин бўлади.

Болалари касалманд, нимжон бўлган ота-оналарга врачга бориб физкультура дарсидан фарзандларини озод қилиш ҳақида справка сўраш ўрнига, боланинг қандай машқлар билан қандай дозада шуғулланишینی сўрагани боришларини тавсия қилар эдик. Физкультура ва спорт ҳам ўзига хос дори, уни ҳам врач рецептисиз қабул қилиш мумкин эмас, хусусан боланинг соғлиғи унча яхши бўлмаса.

Яссиоёқликда қандай гимнастика қилиш ҳақида биз юқорида гапириб ўтдик. Болаларга тавсия этилган барча машқлар ўқувчиларга ҳам фойдалидир. Қоматида нуқсони бор қизларга ҳалқа билан машқ қилишнинг тахминий комплексини келтирамиз.

1. Оёқлар жуфтланади, орқада қўлларни эгиб, чамбаракни ушлаб турилади. Юриш. Чамбаракни орқада ушлаб туриб, 2 қадам юрилади, 2 қадам оёқ учида юриб, қўлларни ёзиб, уни юқори кўтарилади, чамбаракни юқори кўтариб, эгилиб нафас олинади, қўллар букилади — нафас чиқарилади. 40—45 секунд.

2. Қўлларни букиб, чамбарак орқада ушлаб турилади. Гавдани гоҳ ўнгга, гоҳ чапга буриб, айна вақтда қўлларни узатиб юрилади. Эркин нафас олинади. Уртгача тезликда бажарилади. 40—45 секунд.

3. Олдинга чамбаракдан сакраш. Эркин нафас олинади. 1 минут.

4. Оёқлар керилади, чамбаракни қўлларни ёзиб, бош устида ушлаб турилади. Ўнг тарафга ва чап тарафга эгилиш керак бўлади. Эркин нафас олинади. 8 мартадан.

5. Оёқлар жуфтланади, чамбарак бош устида туради, ўтириб, қўллар букилади, қўлларни чамбарак билан бирга туширилади. Тана чамбарак ўртасида бўлади. 12—14 марта.

6. Оёқлар кериб турилади, чамбаракни полга бир қадам олдинга қўйиб унга таяниш. Букилиб, пружинасимон олдинга эгилиб нафас чиқарилади. Дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади. 16—18 марта.

7. Тик турилади, оёқлар жуфтланади, чамбарак олдинда туради. Чамбарак гоҳ ўнг, гоҳ чап қўлда айлантирилади. Бир текис нафас олинади. 16 мартадан.

8. Полга ўтириб, оёқлар керилади, чамбарак букилган қўлларда, орқада ушлаб турилади. Икки марта гоҳ ўнг, гоҳ чап оёққа навбатма-навбат пружинасимон эгилиш. Эркин нафас олинади. 10 мартадан.

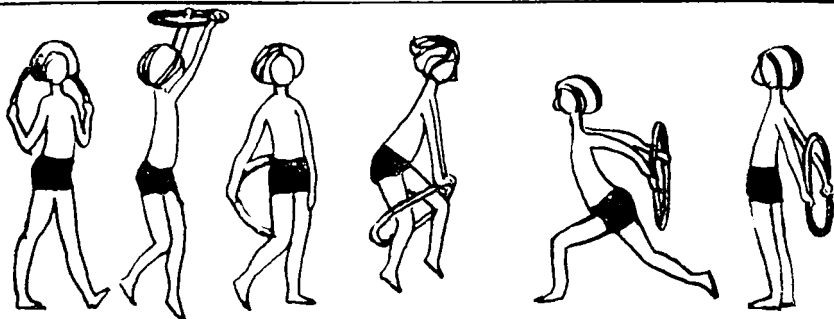
9. Полда чалқанча ётилади, чамбарак ушлаган қўллар бош тепасида туради. Оёқларни тиззадан букиб, чамбарак оёқлардан ўтказилади, оёқлар юқорига кўтарилади — нафас чиқарилади. Дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади. 10—12 марта.

10. Полга юз тубан ётилади, чамбарак ушланган қўллар юқори узатилади. Чамбарак ушлаган қўллар юқори кўтарилган ҳолда эгилиб нафас олинади, қўлларни тушириб — нафас чиқарилади. 10—12 марта.

11. Оёқлар жуфтланади, тик туриб, чамбаракни қўлларни эгиб, орқада ушлаб турилади. Олдинга ташланиб, танаси гоҳ ўнгга, гоҳ чапга буриб юрилади. Эркин нафас олинг. 45—50 секунд.

12. Вальсга тушаётгандек юрилади, чамбарак танадан чап томонда туради.

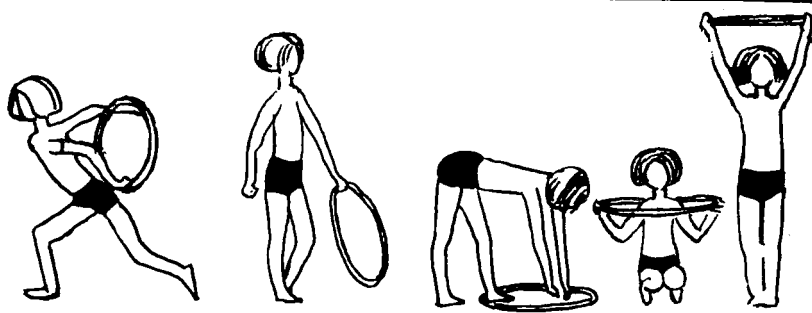
13. Юриш, чамбарак чап қўлда елкада ушлаб турилади. Эркин нафас олинади. 1—2 минут.



Волейбол, баскетбол, стол усти тенниси билан 7—8 ёшдан бошлаб шуғулланиш мумкин, бироқ бола 10—11 ёшга кирмагунча мунтазам равишда тренировка қилишга ўтмаслик керак. Қизларга айниқса, юқорида айтиб ўтганимиздек, сузиш, фигурали учуш, бадий гимнастика фойдали. Шунингдек, спорт гимнастикаси, енгил атлетикани тавсия қилиш мумкин. Эшкак эшиш, велосипед ва мотоцикл спорти билан шуғулланишни яхшиси қиз бола катта бўлгунча, бутунлай шакллангунча тўхтатиб туриш керак.

Усмир қиз спортнинг бир нечта турларига қизиқса, жуда яхши бўлади, у умуман жисмоний жиҳатдан уйғун ривожланиши керак. Коньки отишга, чанғида юришга ва сузишга ҳамда волейбол ўйнашга ишқибоз бўлсин. Сиз ўз қизингизнинг спортдаги муваффақиятларига мактаб кундалигидаги баҳоларига қандай қизиқсангиз, шундай қизиқинг. Унинг физкультурага бўлган ҳавасини ҳеч қандай иш ва вазифалар сўндирмасин.

Ота-оналар ўз фарзандларининг спортга бўлган ҳавасларига ҳар хил муносабатда бўладилар. Баъзилар бундан хурсанд бўладилар: ҳар ҳолда иш билан банд бўлади, кўчада камроқ санғийди, дейдилар. Бошқалари: топиб олганинг гимнастика, унинг ўрнига уйда ўтирсанг бўлмайдами, китоб ўқи, деб болаларини койийдилар. Яна бирлари: спортни бола соғлиғини мустаҳкамлаши, уни кучли ва бақувват қилиши учун қадрлайдилар, лекин бари бир бу машғулоти иккинчи даражали аҳамиятсиз деб ҳисоблайдилар. Шунга қарамасдан, болаларнинг спортга бўлган табиий муҳаббатиде спорт курашига, ғалабаларга интилишидан фақат жисмоний тарбия мақсадидагина эмас, балки одамни маънавий жиҳатдан



тарбиялашда ҳам фойдаланиш мумкин. Бу жуда кучли педагогик қурол бўлиб, бола руҳига ниҳоятда яхши ва нозик таъсир қилади. Лекин бу қуролдан бошқа ҳар қандай воситалар каби фойдалана билиш керак.

Қизингиз ёмон ўқийди, китоб ўқишни ёқтирмайди, дейлик, лекин фигурали учуш унинг жони-тани. Энг оддий ишдан бошланг: яна уч олдингми? Учнингни тўғри-ламасанг, коньки учгани бормайсан, денг. Балки сиз бошқача йўл тутарсиз: мана бу китоб машҳур фигурачилар ҳақида, ўқи. Қийналсанг ҳеч нарса қилмайди, ўрганиб оласан. Айтганча, китоб чет тилида ҳам бўлиши мумкин. Қизиқ нарсани ўзлаштириш ҳамиша осон бўлади. Кейин ўқиш тобора қийинлашади, турли-туман бўла боради. Боланинг рекордларга ва рекордчиларга қизиқиши одам анатомияси ва физиологиясини, биологиясини, медицинани жиддий ўрганишга айланиши мумкин. Боланинг дилида турли нарсаларга меҳр уйғотиш учун минг хил йўллар бор, ахир.

Биз ҳаммамиз фарзандларимизнинг ҳар томонлама камол топиши, ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан ажойиб инсонлар бўлиб етишишини орзу қиламиз. Физкультура ва спортнинг олий мақсади — одам организми-ни ривожлантириш, такомиллаштириш, унинг яширин қувватлари ва имкониятларини рўёбга чиқаришдан иборат. Аёл киши ёшлигидан жисмоний машқларга нисбатан кучли муҳаббат билан тарбияланса, унинг чеҳраси гўзал, жозибали бўлади. Аёл киши ўзига хос кўҳлик, назокатли, ор-номусли бўлиб, қандай юриш-туришини, қандай ҳаракатлар қилишини, қадди-қоматини қандай тутишини билади. У кийим-кечакларига, юриш-туришига, хулқ-атворига доимо қараб туради. Қир-чир бўлиб юришга, лавашангликка тоқати бўлмайди, ўзини қандай тутишни яхши билади. Яна ҳаракатларнинг чиройли ва беҳато бўлишидан, қадди — қоматнинг нозиклигидан, ҳам ҳаётда, ҳам санъатда пропорцияларнинг такомилга етганидан чин дилдан мароқланиш каби ноёб хусусиятга эга бўлади. Бошқача айтганда, у гўзалликни ҳис қиладиган, дидли, фахм-фаросатли бўла боради.

Шуниси қизиқки, спортнинг одамга таъсири одатда иккинчи даражали ташқи нарса (гавда, қомат, юз ранги) дан бошланади, кейин ривожлана ва улғая бориб, албатта дил тўридан жой олади, шахснинг, хулқнинг, ҳаётга ва меҳнатга муносабатнинг шаклланиши учун қудратли таъсир кўрсатади. Спорт билан шуғулланади-

ган одам матонатли, иродали, мақсадга интиладиган бўлади. Спорт бор кучни ишга солиб, иложсиз нарсаларни енгиб, ғалаба қозонишга ўргатади. Шунингдек, мағлубликка мардлик билан тан беришга, муваффақиятсизликлар зарбаси остида эгилмасликка, руҳни туширмасликка, ҳаммасини ўн марталаб, юз марталаб бошидан бошлашга ирода топишга ўргатади. Спорт ожиз одамга кўмаклашишга, уни ҳимоя қилишга ўргатади. Дўстликка елкадош, дўстнинг садоқатига ишонишга ўргатади. Булар ажойиб инсоний сифатлар эмасми, тўғри-а? Бу фазилатлар ҳаётда ҳар бир одамга, унинг тақдирини қандай бўлмасин, қандай касбни эгалламасин, ёрдам беради. Ахир сизнинг қизингизга ҳаётда ўз кучини аяб сарфлаш, сабр-тоқатли бўлиш ва ўзни тута билиш, мардлик ва фаросатлилик, ҳозиржавоб бўлиш асқотмайдими? Буларнинг барчаси — спортнинг содиқ йўлдошларидир.

Майли, қизингиз халқаро классдаги мастер бўлиб етишмасин, санъатдаги ажойиб маҳорати билан трибунада ўтирган спорт мухлисларини лол қолдирадиган спортчилар қаторидан ўрин олмасин — нима бўпти? Аслини олганда, муҳими бу эмас. Янги Шостакович ёки Рихтер ҳар йили туғилмайди, лекин миллионларча болалар музика билан шуғулланадилар, дилларни асир этадиган музика ва гармония оламига кирадилар, маънавий жиҳатдан бойийдилар, қалблари гўзал, дидлари нозик бўлади. Бу соҳада ҳам шундай. Спорт билан шуғулланиш, ҳатто рекордлар қўймаса ва разрядлар олмаса ҳам қизингизни ахлоқли, фазилатли, дидли қилади, музикани севишга ва сеҳрини тушунишга, ҳаракатлар нафосатини ва назокатини тушунишга ўргатади.

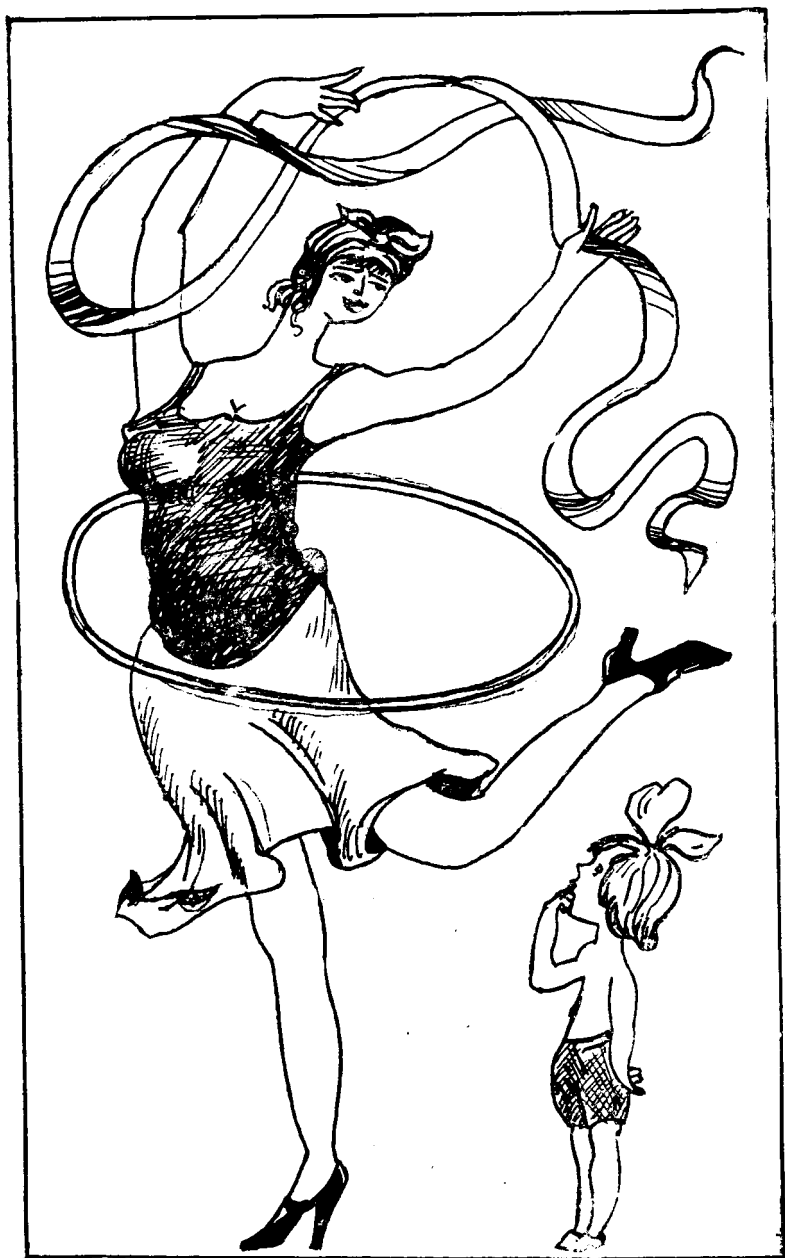
Туризм-чи? Марҳамат: истасангиз пиёда, чанғида, қайиқда, велосипедда, машинада саёҳат қилинг. Гўзал табиат қучоғида саёҳат қилганда инсоннинг маънавий бойишини учун нақадар катта имкониятлар бор. Она ўлкада саёҳат қилиш, тарихий обидалар, тарихий жойлар, меъморлар санъати билан танишиш, табиат, санъат нақадар ҳузур бахш этади инсонга... Ким билади, дейсиз, балки шон-шухрат йўлларида саёҳат қилиш, фашист гавандалари билан жанг бўлган жойларни бориб кўриш қизингиз дилида ўзини она ватан фарзанди эканини яна бир бор ўйлаб кўришга, оталар жасоратининг бевосита меросхўри ва давомчиси деб ҳисоблашга ҳис уйғотар. Балки, кўҳна рус шаҳарларига саёҳат қилиш она тарих-

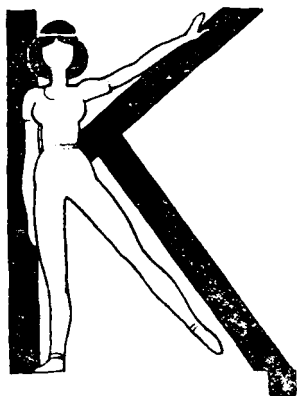
га қизиқиш уйғотар, бола қалбида ватанпарварлик илдири чуқур отар, бола ўз халқи учун ғурурланар, у билан фахрланар, ўтмишда ота-боболарининг қилган ишларидан ҳайратланар, унга қойил бўлар. Ясная Поляна бориб кўргандан кейин жавондан Толстой томини олиб мактаб ўқувчиси сифатида эмас, балки катталар каби «Уруш ва тинчлик»ни жиддий ўқиса ажаб эмас.

Сизларнинг фарзандларингиз санъатни севса, расомчилик, ҳайкалтарошлик, архитектура сирларини ўрганса, яхши эмасми? Балки, ана шу хилдаги саёҳатларда қизиқишлари, орзу-ниятлари қарор топар, кейин у касбга айланиб, бир умр ҳаёт мазмунини ташкил этар. Жуда кўп геологлар, ботаниклар, археологлар болаликларида қилган илк бор саёҳатларини хурсанд бўлиб эслайдилар, ўшанда дилларида шу касбларига меҳр уйғотган, танлари ва руҳлари чиниққан, фикр доиралари кенгайган, билимлари, онглари ошган, бой таассуротлар олганлар.

Мана шунинг учун ҳам биз ота-оналарга мурожаат этиб, қайта-қайта такрорлаймиз: ишонинг, физкультура ва спорт — жуда муҳим иш, унинг фарзандларингизнинг келажак тақдирига таъсир қилиши баъзан ҳал қилувчи роль ўйнайди. Болаларингизнинг қизиқишлари ва ҳавасларини ҳурмат қилинг, уларни тушунишга ҳаракат қилинг, маслаҳат беринг, уларни тўғри йўлга солинг. Шунда спорт сизнинг энг ишончли кўмакдошингизга ва болаларда энг олижаноб инсоний фазилатларни тарбиялаб етиштириш ва мустаҳкамлаш воситасига айланади.







*Қиз бола улғаяди.  
Чекиш ҳақида икки оғиз сўз.  
Усмирлар ва спорт.  
Ҳайз кўрганда ўзни қандай  
тутиш керак?*

из бола 13—15 ёшга кирганда ўзини кап-катта бўлиб қолдим, хоҳлаган нарсамни энди ўзим қилавераман, деб ўйлайди. Энди унинг диди ва фикри аксари сизникига тўғри келмайди, унинг ўз дўстлари бўлади, баъзан бу ўртоқлари сизга ёқинқирамайди, унинг ўз ички дунёси бўладики, буни у катталардан жуда пинҳон тутади. Лекин аслини олганда, у ҳали болалигича қолаверади, у ҳимояга, меҳр-шафқатга, ғамхўрликка муҳтож бўлади. Энг муҳими — у ҳурмат қилишингизни, тушунишингизни истайди.

Тўғри, у кўпинча ўзини-ўзи тушунмайди. Унинг мулойимлиги, ювошлиги, ширинсўзлиги қаёқда қолди? У сўз қайтарадиган, инжиқ, сал нарсадан тутатиб кетадиган бўлиб қолди. Бўлар-бўлмасга жиззакилик қилади, ҳеч нарсадан-ҳеч нарса йўқ хахолаб кулади ёки кўз ёши қилади, сизга гап қайтаради, кейин ҳўнг-ҳўнг йиғлаб, узр сурао, ялинио-елворади.

У ўз ҳолига тушунмайди, лекин сиз тушунишингиз шарт. Шунинг учун ҳам сиз каттасиз. Бўлмаса, ўртага совуқлик тушиб, бегоналашиб кетасиз, узоқ пайтларгача бир-бирингизнинг кўнглингизга йўл тополмай юрасиз.

Сиз қизим инжиқлик қиляпти, унинг феъли айнаб қолди, деб ўйларсиз. Бебош бўлиб кетди, жуда эрка қилиб юбордик, сал қаттиққўл бўлмасак бўлмайдиганга ўхшайди, деб ўйлайсиз. Шу билан гўё ҳамма иш жойига тушади. Лекин қизингизга яхшилаб разм солиб кўринг-а. Наҳотки кўрмаётган бўлсангиз унга ҳозир қанчалар оғир эканини? Унинг қўпол сўзларини ва дағал

ҳаракатларини кўрасиз-ку, лекин дилига салга озор етишини, сиздан уялишини, кўнглидаги дарду-ҳасратларини тўкиб сола олмаслигини ўйлаб кўрмайсиз. У сал нарсадан дарров чарчайдиган бўлиб қолди. Шунақаям асаби бузиладиган, жаҳли бурнининг учида турадиган, кўнгли нозик бўлиб қолганки, асти қўяверасиз...

Ҳа, қизингиз ҳаётдаги энг муҳим (ва унча осон бўлмаган!) ёш даврини бошидан кечиряпти: у балоғатга етяпти. Унинг организмда ҳозир жуда жиддий ички қайта ўзгаришлар содир бўляптики, бу унинг барча органлари ва системаларига, жумладан асабига таъсир қилади. Ана шу ўзгаришларда жинсий безлар гормонлари ҳал қилувчи роль ўйнайди, ана шу жинсий безлар гормонлари бош миянинг тегишли бўлими таъсирида ишланиб чиқади.

Одам аста-секин ўсади, ривожланади, улғаяди ва кексаёди. Бироқ ана шу уйғун ҳаракатда болаликни ва ўсмирликни, етукликни ва кекса ёшни бир-биридан ажратиб турадиган маълум чегара бор. Мана, сизнинг қизингиз ҳам болалик бўсағасига қадам қўйди. Дастлаб бу унинг хулқида, феъли-атворида акс этади. Кейин ташқи қиёфасидан билинади. 4 ёшдан 10 ёшгача болалар йилига ўрта ҳисобда 5 см ўсадилар, 10 ёшдан кейин бу рақам икки ҳисса ва ҳатто бундан ҳам ортади. Оёқ-қўллари узун, беўхшов, ўз оналаридан нақ калла бўйи новча бўлиб қолган қизлар тўлишиб, мулойим, кўҳлик бўла борадилар. Балоғатга етишдан далолат берувчи бошқа аломатлар ҳам бор, баъзиларда бу ҳодиса эрта, бошқаларида кечроқ бошланади. Қиз бола кап-катта бўлиб қолади.

Қизларнинг балоғатга етиш даври 3—4 йилга чўзилади, 18 ёшга бориб, балоғатга етиш бутунлай тугалланади. Бу жуда масъулиятли давр бўлиб, бўлажак рафиқа ва она саломатлиги кўп жиҳатдан шу даврга боғлиқ бўлади.

Қиз бола организмда ёшга хос ўзгаришлар содир бўлишининг мураккаб процесси жуда катта ички қувватни олади, қандайдир вақтга унинг чидамлилигини сусайтиради, организмнинг ҳимоя кучларини пасайтиради. Балоғатга етиш даврида организм хусусан нозик бўлади. Худди ана шу даврда организмни қўллаб-қувватлаш, мустаҳкамлаш керак. Бунда энг яхши ёрдамчи, албатта, физкультура бўлади, зеро у куч-қувват, тетиклик, хушчақчақлик хазинасидир. Ўсмир қизларга режимга пухта риоя қилиш, суткада камида 8 соат ух-

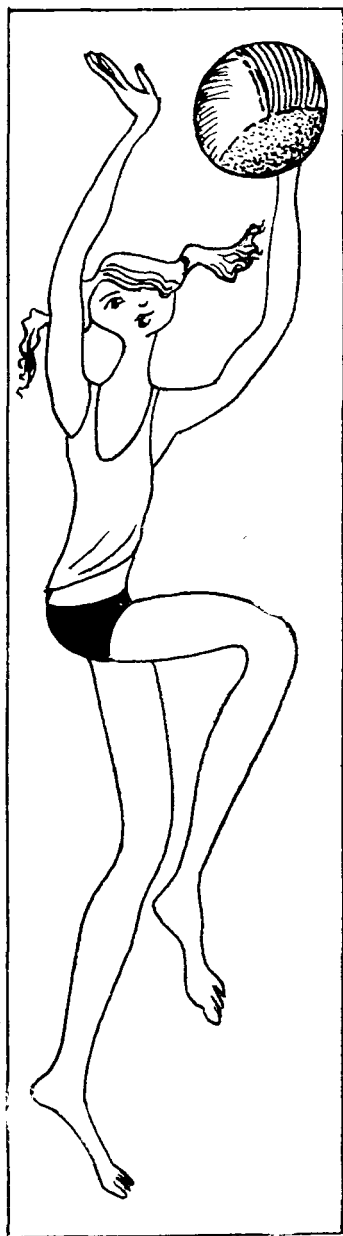
лаш, эрталаб зарядка қилиш. иложи борича очиқ ҳавода кўп бўлиш: пиёда юриш, чанғида юриш, коньки отиш, сузиш, спорт ўйинлари ўйнаш шунчаки фойдали бўлиб қолмасдан, балки тўғриси, ҳаётий заруратдир. Фақат битта қатъий шарт бор: асло чарчаб қолмаслик керак. Хусусан ёшликда ақлий ва жисмоний жиҳатдан қаттиқ зўриқмаслик керак, зеро бу давр ниҳоятда ўзига хос бўлиб, ҳеч бир давр бу қадар нозик ва қалтис бўлмайди. Бу йилларда эса ҳар қандай ортиқча зўриқиш организм учун хавфли бўлиши мумкин.

Айтишга осон: ўсмирлар физкультура билан шуғулланишлари, ота-оналар эса бунинг учун ғамхўрлик қилишлари керак. Керак! Лекин бунинг учун нима қилиш керак? Ёш болани кўндириш, ҳеч бўлмаса, мажбур қилиш мумкин. Лекин ҳаётдаги буюк воқеалар, севги, жасорат ҳақидаги ўйлар билан банд бўлган ўн беш яшар қизингизни зарядка қилишга зўрлаб кўринг-чи. Онанинг гимнастика билан шуғулланиш, сайр қилиш, алламаҳалгача китоб ўқиб ўтирмаслик ҳақидаги панд-насиҳатлари унинг бу қулоғидан кириб, у қулоғидан чиқиб кетади, арзимайдиган гапларга ўхшаб туюлади унга. «Якшанба куни чанғида юргани борасан, дейсизми? Қизиқсиз-а, вақтим бораканми? Биз виставкага боришга келишиб қўйганмиз, иннайкейин кечқурун кинога борамиз». «Яхмалак учишга дейсизми? Ахир у ерда нима қиламан? Мен ёш бола эмасман-ку», — хуллас, шу хилдаги гап-сўзлар. Бунинг устига-устак мактаб портфелидан фақат лаб бўёғини эмас, балки оғзи очилган сигарета қутисини топиб даҳшатга тушасиз. «Хўш, нима бўпти? Синфимиздаги қизларнинг кўпчилиги чекишади, бу ҳозир мода», — бўш келмайди, жиноят устида қўлга тушган қизингиз. Унинг ранги кетиб қолган, кўзларининг ости кўкарган, букчайиб юради. Нима қилиш керак?

Энг муҳими — ваҳима қилманг, ўзингизни босиб олинг, ҳовлиқманг. Қизингизнинг дилидагиларга тушунишга ҳаракат қилинг, унинг ўрнига ўзингизни қўйиб кўринг. Биз катталар, афсуски, кўпинча ўз фарзандларимиз ички дунёсининг нақадар мураккаблигини ўйлаб кўрмаймиз. Уларни тўлқинлантирадиган кўпгина нарсаларга биз ўзимизнинг ҳаёт тажрибаларимиз нуқтаи назаридан қараймиз, уларни арзимаган нарсалар, деб ҳисоблаймиз. Ўсмирлар жуда ўзларига бино қўйган бўладилар. Улар учун қаттиқ оҳангда буйруқ бериш, ишонмаслик, арзимаган нарсаларда ҳам меҳрибончилик қилиш ҳақорат ҳисобланади. Тўғри, болаларга ниманинг

фойдалигу, ниманинг зарарлигини ота-оналар яхши билишади, улар боланинг келажаги яхши, бахтли бўлиши учун маслаҳатлар беришади ва панд-насиҳатлар қилишади, лекин кўпинча, ҳа, афсуски, кўпинча ўйламасдан, менсимасдан андишасизлик билан айтилган сўзлар ҳавога кетади. Усмирлар ўз шахсларини ҳурмат қилишларини талаб қилдилар, улар энди ёш бола эмасликларини биладилар, гапимга қўшилинг, уларнинг талаблари ҳақ. Бунинг учун вақтингизни ва маънавий кучингизни аямасангиз ҳам бўлади.

Шундай қилиб, сиз сабртоқат ва мулойимлик билан физкультуранинг ота-оналар ва педагоглар ўйлаб топган зерикарли нарса эмаслигини, ҳозирча бақувват, соғсаломат ва чиройлироқ бўлиш учун одамзодга маълум бўлган бирдан-бир восита эканини тушунтиришга ҳаракат қилинг. Ҳа, чиройлироқ—бу сўзга эътибор беришингизни маслаҳат берамиз. Ёш қизлар барча ҳаёт ташвишлари ва олий материя муаммолари билан банд бўлсаларда, одатда, ўзларига оро бериш билан жуда овора бўладилар. Улар узоқ вақтгача кўзгу олдидан кетмайдилар, чиройли кийимлар кийингилари келади, яширинча юз-лабларига упа-элик, бўёқ суртадилар, сочларини бошқача ўраб-турмаклайди-

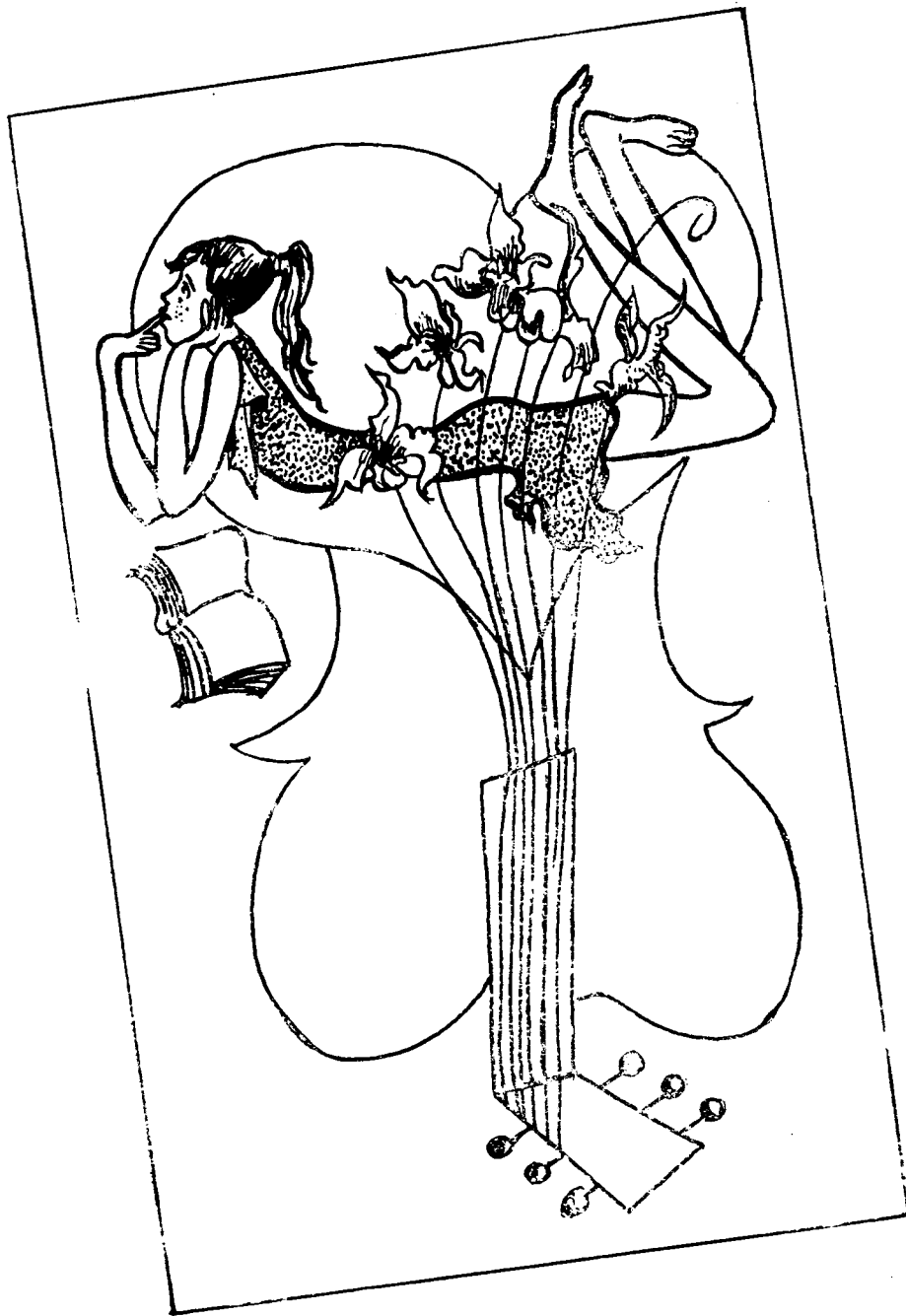


лар, умуман бировларга ёқишни хоҳлайдилар. Юзларида ва қоматларида нуқсонлар боридан ва бор деб ўйланларидан баъзан қаттиқ эзиладилар, дугоналаридан ўзларини олиб қочадилар. Чиндан ҳам 13—15 ёшда кўпчилик қизлар, қанақадир беўхшов, бесўнақай бўладилар. Қарасангиз, биттасининг бўйи ёзда чўзилиб қолади, ҳамма кўйлаклари калта келиб қолади, ўзига «бўйи дароз» бўлиб кетганга ўхшаб кўринади, бўйининг новчалигидан уялиб, букчайиб юради. Бошқаси белини хипча қилиш пайдан: овқатдан ўзини тийиб оч юриб, онасининг жонини олади. Бир қарасанг, ҳеч нарса емайди, бир қарасанг, булкаю сариёғ билан кун кўради, қуруқ овқат ейди, нима ейишини ўзи ҳам билмайди. Яна бир хили оздиради деб, яширин сигарета чекади.

Ундан сиз кулманг, жеркиб койиманг — уларни ҳозир сал нарсага хафа қилиб қўйиш мумкин. Бақалоқ қизга махсус гимнастика билан шуғулланишни — қорин мускуллари, бел, сон учун машқлар қилишни таклиф қилинг. Сувда сузишнинг, чанғида юришнинг қоматга қанчалик яхши таъсир қилишини гапириб беринг: озғин, бўйи новча қиз келишган, латофатли, қомати чиройли бўлади, бўйи паст қизнинг бўйи чўзилади, букри қизнинг бели ростланади, семизи — озади. Физкультуранинг яхшилиги шундаки, у нимжон жойни бехато «нишонга олиб», нуқсонларни, табиий камчиликларни йўқотади. Бундан ташқари (чамаси, бу энг муҳими), жисмоний машқлар соғлиқни мустаҳкамлайди, яхши ўқишга ёрдам беради. Гапимизга ишонинг, болани ёшлигидан тегишли гигиеник одатларга ўргатсангиз ва ҳар куни оз бўлса-да, физкультура қилишга одатлантисангиз, унинг саркашлиги узоққа бормайди. Панд-насиҳатлар ва гап-сўзлардан ташқари, ўзингиз ўрнак кўрсатсангиз яна ҳам яхши бўлади.

ЎЧекиш хусусига келганда эса, бу «мода»га қарши бутун куч билан курашиш керак: чекиш саломатликка ниҳоятда ёмон таъсир қилади, хусусан жуда ёш ўсмир қизлар чекса, жуда ёмон бўлади.

Чиндан ҳам, кейинги йилларда қизлар негадир сигарета чекиш жуда ярашади, жозиба беради, ҳозирги замонга мос келади, ҳатто давр талаби шунақа, деб ҳисоблайдилар. Лекин шуниси қизиқки, камдан-кам одамларгина чекиб роҳат қиладилар. Социологлар шу нарсани аниқладиларки, чекадиган еттита ёш қиздан олтитаси фақат олифтагарчилик учун чекишларини айтганлар.



Саломатликка ҳам, ҳуснга ҳам офат келтирадиган даҳшатли мода бу!

Чекадиган қизларнинг ранги захил, носоғлом, сўлиган бўлади, териси таранг турмайди, ажин эрта тушади. Бунинг устига овози бўғиқ, дағал бўлади, оғзидан бад-бўй ҳид келиб туради. Сурункали чекиш деярли барча касалликларнинг кечишини оғирлаштиради. Чекадиган одамлар бронхитлар, зотилжам, хатто хавфли ўсмалар билан чекмайдиган одамларга қараганда кўпроқ оғрийдилар.

Агар одамнинг бир-бирига гапирадиган гапи бўлма-са, бир-бири билан гап тополмай зерикса, тутун пардаси ортига яшириниши мумкин. Чекасан-да, гўё руҳинг сал кўтарилгандек бўлади, сунъий тетик бўлгандек бўлади. Лекин орадан кўп вақт ўтмай, бу кўтаринки руҳ ўтиб кетади, асаб яна бузилади — нима, шунда одам яна сигаретага қўл чўзиши керакми?

!Чекиш ҳаммага зарар. Ёш қизларга хусусан зарар: никотин бўлажак аёл, рафиқа, она организмнинг нормал ривожланишига халақит беради. Чекиш-ку спортга асло тўғри келмайди. Бинобарин, физкультуранинг кўпгина яхши томонларидан ташқари яна бир хосияти шундаки, у чекиш одатини тарк эттиради.

Агар сизнинг қизингиз болалигидан спортни севса, бахтим бор экан деяверинг. Агар у сал бўш вақт топганда коньки отгани югурса ёки волейбол ўйнагани борса, дам олиш кунлари дўстлари билан саёҳатга чиқса, асло раъйини қайтарманг, койиманг. Ўсмирлар спортда ўзларининг танларига сизмаётган қувватларини рўёбга чиқарадилар. Спорт улар ҳаётига кураш завқи-шавқини киритади, ирода ва характерларини мустаҳкамлайди, ниҳоят — энг муҳими зарарли одатлардан чалғитади. Чанғида юришга ва теннис ўйнашга жуда ишқибоз қиз албатта чекмайди ва бундан ҳам муҳими, ичкиликни оғзига олмайди, бу ярамас одатнинг севган спорти учун қанчалар халақит беришини билади. Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, спорт қиз ва йигитларнинг яхши, дўстона муносабатларини яқинлаштиради, бир-бирларини ҳурмат қилишга ўргатади, жинсий майлнинг барвақт уйғонишига йўл қўймайди.

Ўсмир қизларга хусусан, мускулларни уйғун ривожлантирадиган, юрак, ўпка иши учун яхши шароит яратадиган ва очиқ ҳавода ўтказиладиган спорт турлари — чанғида юриш, туризм, сузиш, спорт ўйинлари тавсия



қилинади. Қизингиз спортга қаттиқ меҳр қўйса ва бу меҳр уни спорт мактабига ёки секциясига олиб келса, қанийди энди. Агар унда бундай ҳавас бўлмаса, ҳечқиси йўқ. Спорт билан шуғулланиш беҳуда кетмайди, сеvim-лй спорт бир умрга ажойиб ҳордиқ, хушчақчақлик, са-ломатликни мустаҳкамлаш манбаи бўлиб қолади. Спорт шарофатидан пайдо бўлган яхши сифатлар ҳаётда жу-да асқотади.

Лекин яна такрор-такрор айтамиз: спорт — ҳаддан ташқари толиқиб қолинмаса, бебаҳо нарса. Хусусан ўсмирлар ўз куч-қувватларига жуда ортиқча баҳо бериб юборадилар, балоғатга етиш ёшида эса, ҳар қандай ортиқча зўриқиш организм учун хавфли бўлади. Маъ-лумки, ўсмирларда ҳаракатлар уйғунлиги деярли худди катталардаги каби бўлади, ҳаракат тезлиги 14 ёшга, куч-қувват 16 ёшга бориб тенглашади, чидамлилиқ анча кеч пайдо бўлади, шунда ҳам жуда секин ва оз-оздан қўшилиб боради. Ўсмир тез югуриши мумкин, лекин кўп югура олмайди, дарров чарчаб қолади, ҳоли қолмайди. Шунинг учун балоғатга етиш даврида организмни ор-тиқча зўриқтирмаслик учун қизларга зўр бериб трени-ровка қилиш, мусобақаларда такрор-такрор кўп қатна-шиш тавсия қилинмайди, яхшиси хотиржамлик билан, ортиқча зўриқмасдан техникани эгаллаш, маҳоратни ошириш лозим. Тез-тез ва қаттиқ зўриқиб туриш табиий жисмоний ривожланишни ва балоғатга етишни сусайти-риши ёки ҳатто бузиши мумкин. Жисмоний ривожла-нишдан сал орқада қолаётган қизлар айниқса эҳтиёт бўлишлари керак, улар 16 ёшда ҳам қўполроқ, қомат-лари болаларникига ўхшаган бўлади.

Қизлар одатда жуда ўзларига бино қўйган бўлади-лар, ҳеч нарсада, ҳатто арзимаган нарсаларда ҳам ду-гоналарига бўш келишни истамайдилар. Лекин спортда тенг ҳуқуқли бўлишга уринмаслик керак. Қизларда ма-софа ҳам қисқароқ, қайиқ ҳам чоғроқ, рюкзак унча оғир, катта бўлмайди. «Хавфли ёшда» оғир нарса кўтариш, гавданинг силкиниши, йиқилиш, кураш билан боғлиқ бўлган спорт турлари ман этилади. Мотоцикл миниб юриш ҳам яхши эмас. Велосипед миниб, фақат бирор яқинроқ жойга бориш мумкин, бундан ортиқ жойга эмас. Доймий равишда велосипед миниб ва бунинг ус-тига тренировка қилиш аёл организми шаклланишига ёмон таъсир қилиши, қоматни, кўкрак қафаси ва елка-нинг тўғри шаклини бузиши, мускулларнинг ҳунук тор-тиб, аёлларга хос бўлмаган тарзда катталашишига олиб

бориши мумкин. Бу ёшда кема ҳайдаб, эшкак эшишдан ҳам эҳтиёт бўлиш керак.

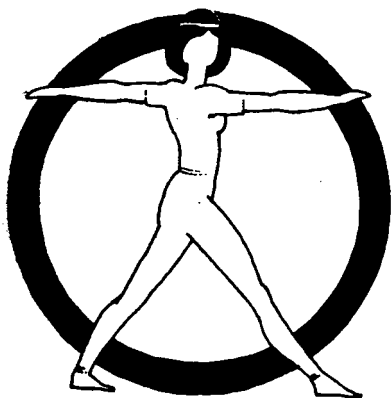
Ҳатто ўсмир қизларга тавсия қилинган фойдали спорт турлари ҳам баъзи махсус қоидаларга риоя қилишни талаб этади. Туристик походда, масалан, анча оғир нарсани кўтармаслик, ерда, тошда ўтириш ва ётиш мумкин эмас.

Чўмилгандан кейин гарчи офтоб жуда қиздириб турган бўлса ҳам, ҳўл кийимда юриш мумкин эмас. Чанғи спорти билан шуғулланганда узоқ чарчатадиган жойларга бормаслик керак. Хуллас, шу хилдаги гаплар.

Барча ёш қизларни қизиқтирадиган масала бор: ҳайз кўрганда ўзни қандай тутиш керак? Энг аввало, шу кунларда ўзни касал деб ҳисобламаслик керак. Бу нормал физиологик процесс. Фабрика ишчилари, хизматчи аёллар, студент қизлар шу кунларда ишларини, ўқишларини давом эттираверадилар. Сал ўзларини беҳол, ланж, ёмон сезсалар ҳам, илгари қандай ҳаёт кечирган бўлсалар, шундай яшайверадилар. Физкультура билан шуғулланганда ҳам шундай қилиш керак. Агар ҳайз нормал, асоратларсиз кечаётган бўлса, режим деярли ўзгармайди: эрталаб зарядка қилинади, лекин қорин мускуллари учун қилинадиган машқлар билан вақтинча шуғулланилмайди, сакраш, совуқ душда чўмилиш, сайр қилиш, ҳатто унча оғир бўлмаган тренировкаларни қилиш ҳам мумкин эмас. Фақат югуриш, сакраш у ёқда турсин, ҳатто чўмилиш ҳам мумкин эмас. Шунингдек мусобақаларда, оғир тренировкаларда ва походларда ҳам қатнашиш мумкин эмас. Гапимга ишонинг, ўзларини сал ёмон сезишлари биланоқ ўрин-кўрпа қилиб ётиб оладиган, фақат эс-ҳушлари дардларида бўладиган қизлар ўзларини анча ёмон сезадилар. Шундай кунларда оқиллик билан яшаш аксинча қизларни чиниқтиради, кейинги сафарги ҳайзни енгил ўтказишга ўргатади, шунда улар бемалол ишлайверадилар ва кайфиятлари яхши бўлади.

## ҲАЁТ БУСАҒАСИДА

*Ёш қизнинг дам олиши ва  
меҳнат режими.  
Ҳам ишлаб, ҳам ўқийдиганлар  
учун.  
Актив дам олиш.  
Ишдаги гимнастика.*



дам 16—18 ёшга кирганда унинг назарида гўё дунёдаги ҳамма нарсалар унга муҳайёдек, ҳамма нарса унинг қўлидан келадиган, тоғни урса талқон қиладигандек, орзулари ушалиши учун ҳеч қандай тўсиқ йўққа ўхшаб кўринади. У қандай одам бўлади — ҳозирги кундаги, буюк ишлар учун руҳий ва жисмоний кучларини сақлаб қола оладими ёки арзимаган нарсаларга беҳуда сарф қиладими — бу кўп даражада айнан ҳозир, ёшлигида, хулқ-атвори, қизиқишлари, қолаверса саломатлиги шаклланаётган даврда ҳал бўлади. Агар яхшилаб ўйлаб кўриладиган бўлса, одамнинг тақдири кўп жиҳатдан ёшлигидан соғлиғини сақлайдими-йўқми, шунга боғлиқ бўлади. Соғлиқни сақлаш келгусидаги ютуқлар, ўқиш, иш, ҳатто ҳар бир одамнинг ўзининг бахт-саодатли бўлиши учун замин бўлади. Одам соғ-саломат юрганида унинг қадрига етмайди, бироқ соғлиғини йўқотганидан кейингина афсуслар қилади, лекин фойдаси бўлмайди.

Шоирлар ҳаётни шиддатли тўлқинлардаги саёҳатларга ўхшатишади. Бироқ очиқ денгизга чиқишдан олдин тажрибали капитан ўз кемасини яхшилаб текшириб кўради. Атрофингизга қаранг. Кўпинча ҳали унча ёши ўтмаган одамлар касалликка чалинадилар, аҳволларининг яхши эмаслигидан шикоят қиладилар, уларнинг аҳволлари вақтидан илгари путурдан кетиб, сув ураётган тешилган кемага ўхшаб қолади. Бунинг боиси шундаки, улар ёшликларидан ўз организмларини бақувват қилиш учун ғамхўрлик қилмаганлар, уни ҳамиша ҳам силлиқ ўтмайдиган ҳаёт йўлига ҳозирламаганлар.

Одатда саломатликнинг яхши бўлиши — тўғри ов-

қатланиш, оқилона ҳаёт кечириш, жисмонан чиниқниш натижаси ҳисобланади. Бола ҳали ёш экан, у бутунлай ота-онасига қарам бўлади, агар у очик ҳавода кам бўлса, пала-партиш овқатланса, салгина шамол тегишидан шамолласа, бунинг учун у айбдор эмас. Бироқ, сизлар, ўн саккиз ёшга кирган қизлар кап-катта бўлиб қолдингиз, ўз организмгинизни чиниқтиришингиз, мустаҳкамлашингиз, агар керак бўлса, бирорта нуқсонни тузатишингиз зарур, бу иш қўлингиздан келади. Ёш организмни осонлик билан ўзгартирса ва такомиллаштира бўлади, фақат бунинг учун истак ва қунт бўлса бўлгани. Бунинг учун эса яхши восита бор, тўғрироғи у ҳамманинг қўлидан келади, ҳаётда синовдан ўтган ва уни фан тасдиқлаган, унинг номи — физкультура. Одамнинг ўз соғлиғи қадрига етиши, организм учун энг қулай, яхши шароитлар яратиш — тўғри ҳаёт кечириш, меҳнат, дам олиш, турмуш гигиенаси талабларига риоя қилиш ва, албатта, жисмоний машқлар қилиш — энг оддий зарядкадан тортиб, сеvimли спорт туригача шуғулланиш — мана сиз учун энг зарури.

Афсуски, физкультура ва спортга бепарво қарайдиган, уни назар-писанд қилмайдиган қизлар бор, улар вақтимни походларга, стадионларга сарф қилиб нима қиламан, ундан кўра китоб ўқиганим, музика эшитганим, виставкага борганим яхши эмасми, деб ўйлайдилар.

Ёш қизлар ҳамиша шунақа навқирон, тийрак бўлиб юраверамиз, ҳеч нарса қилмасак ҳам узоқ-узоқ йилларгача куч-қувватимиз бўлади, одам қаригандан кейин касал бўлади-да, деб ўйлайдилар. Бироқ, улар хато ўйлайдилар. Гимнастика билан шуғулланмаслик, очик ҳавода кам бўлиш, спортда қатнашмаслик, кам ҳаракат қилиб яшаш, тўғри режимни бутунлай бузиш ёки орасира канда қилиш — йўл-йўлакай овқатланиш, доимо уйқуга қонмаслик, чекиш, ичкилик ичиш — буларнинг барчаси шак-шубҳасиз организмни ҳолдан тойдиради. Эртами-кечми, одам буни сезади. Албатта, ўттиз ёшдан кейин қувват кета бошлаши шарт эмас, кўпинча одам бундан ҳам вақтлироқ дастлабки ташвишли аломатларни сеза бошлайди.

Айнан мускуллар ишлаб турганда мия фаолияти учун жуда яхши шароит юзага келиши исботланган; қон айланиши кучайганда (бу бевосита жисмоний машқларнинг натижаси), мияга қон кўп оқиб келади, мия қон билан мўл таъминланади ва ўз ишини қийналмасдан

осон удалайди. Бинобарин, одам яхши ишлайди, у ишнинг моҳиятини тезроқ фахмлайди, хотираси кучли, фикрлаши яна ҳам яхши бўлади.

Айтганча, деярли барча буюк ёзувчилар, олимлар, рассомлар физкультурани ўз фаолиятларининг содиқ ёрдамчиси, ижодий кучлари ва хушчақчақликларининг манбаи деб ҳисоблайдилар.

Жисмоний актив бўлган одам тетик, бардам бўлишидан ташқари, касалликларга камроқ чалинади. Чиниққан, машқ қилган одамларнинг медицина ёрдамига физкультура билан шуғулланмайдиган одамларга қараганда икки ва ҳатто тўрт ҳисса кам мурожаат қилишлари ҳисоблаб чиқилган. Бу, албатта, тушунарли. Одам ўз организмни чиниқтирар экан, унинг ҳимоя кучларини мустаҳкамлайди. Чиниққан одам шамоллашдан қўрқмайди, касалликларга кам чалинади, мабодо касал бўлиб қолса, тезроқ тузалади. Физкультура — касалликларнинг даҳшатли душмани, улар йўлида турадиган мустаҳкам ров.

Маълумки, одамнинг юраги бақувват, чидамли бўлган тақдирдагина у саломат бўлади ва ҳормай-толмай унумли меҳнат қилади. Юрак-қон айланишининг асосий органидир. У одам ҳали ёруғ дунёга келмасидан анча олдин ишлай бошлайди ва бир умр тиним нималигини билмай уриб туради. Бирорта ҳам мускул ишчанликда унга тенг кела олмайди. Ҳар қандай соғлом юракни, агар одам ёшлигидан жисмоний машқлар қилиб, уни мустаҳкамласа, яна ҳам кучли қилиш мумкин. Лекин ҳар қандай юракни ишдан чиқариш, вақтидан олдин қувватдан кетказиб, ҳолдан тойдириб қўйиш мумкин. Врачлардан сўранг — улар 20—25 ёшида юраги толиқиб қолган, ишдан чиққан, стенокардия (кўкрак қисими), гипертензия касаллигига мубтало бўлган пациентлари ҳақида гапириб берадилар. Ҳа, ёши улғайган одамларнинг гимна учун шундай дардларга чалингани сўраб-суриштирилса, бунинг сабаби ёшлик давридаги йўл қўйилган хатоларга бориб тақалади. Чунки бу даврда ҳали шаклланиб бўлмаган организм ёмон таъсиротларга жуда сезгир бўлади, марказий нерв системасига салга зарар етади. Одамнинг биологик табиати ҳаво, овқат, сувга муҳтож бўлгани каби ҳаракатга ҳам муҳтож бўлади. Узоқ йиллар давомида кам ҳаракат бўлиш шубҳасиз йилдан-йилга юракни кемириб бораверади. Организмининг табиий жисмоний эҳтиёжини қондириш учун иложи борича кўпроқ ҳаракатда бўлиш, сайр қилиш,

пиёда юришга эринмаслик керак. Шунда ўпкага соф ҳаво кўп киради, қон кислород билан яхши таъминланади, моддалар алмашинуви яхшиланади, мускуллар, пайлар чайир бўлади, одам куч-қувватга тўлади, бинобарин ҳар қандай ишни толиқмай қилаверади. Уйда ҳам, ишда ҳам мусаффо ҳаво доимо кўп бўлиши лозим. Деразани тез-тез очиб қўйишдан қўрқманг. Форточкани очиб қўйиб ухлашга ўрганинг Умуман ҳар куни камида бир ярим-икки соат очиқ ҳавода бўлишга ҳаракат қилмоқ керак.

Тўғри, фақат эрталабки гимнастика билан шуғулланишни ўзи қиз боланинг сиҳат-саломат бўлиши учун етарли бўлмайди. Бу эрталабки нонуштадек гап, фақат битта нонушта билангина одам тўқ юрмайди. Ёшлик спорт билан чамбарчас боғланган. Гавдасининг бақувват, соғломлигидан қувонмаган, ҳорғин мускулларнинг оғир тортганидан роҳатланмаган, совуқ ҳаво бағрини ёриб чанғида тоғдан учиб тушмаган, туристик гулҳаннинг аччиқ тутуни димоғига кирмаган одамнинг ҳаёти тўла мазмунли бўлмайди. Агар одам ҳаракат қилмаса, табиат гўзаллиги ҳам, унинг бағрида бўлиш ҳам дилга ҳузур бахш этмайди. Саёҳатларда сувда сузганда, қайиқ ҳайдаб эшкак эшганда одам қанчалар таассуротларга тўлади, бунда одамлар бир-бири билан ҳамсуҳбат бўлиб, дўстлиги мустаҳкамланади, дилларда севги оташи пайдо бўлади.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хос афзаллиги бор — бирортасини бошқасидан ортиқ қўйиш мумкин. Умуман одамни, унинг дидини, орзу-истакларини, жисмоний имкониятларини билмай туриб, қайси спорт тури билан шуғулланиши юзасидан бирорта маслаҳат бериш мумкин эмас. Бирор спорт турини танлаганда одам ўзининг меҳнати хусусиятини ҳисобга олиши керак. Масалан, иш пайтида оёқ чарчаса, сузиш, эшкак эшиш, велосипед миниш лозим, шунда оёқ мускуллари мустаҳкамланади ва юракка қон оқиб келиши яхшиланади. Ўтириб ишлаганда кўп ҳаракат қилмоқ керак, бунда енгил атлетика билан шуғулланиш ёки спорт ўйинлари ўйнаган маъқул. Нерв системасининг анча-мунча зўриқиши билан боғлиқ бўлган меҳнатда саёҳатларга чиқиш, эшкак эшиш, чанғида юриш лозим, табиат бағрида бўлганда одамнинг асаблари тинчланади, дили равшан тартади, қалб ҳис-туйғуларга тўлади, шоирлар тили билан айтганда, дил ором олади.

Мактаб ўқувчилари, студентлар, ақлий меҳнат билан

шуғулланадиган, кунларини китоблар ва чизмалар устида ўтказадиган одамларга спорт ўйинлари фойдали. Айтганча, ҳатто рақсни яхшигина жисмоний машқ деб ҳисобласа бўлади — у чиройли ҳаракатлар қилишга имкон беради, қомат чиройли бўлади, бойламлар ва мускуллар бақувват бўлади, нафас ва қон айланиши яхшиланади. Албатта, бу гапнинг дим, папирос тутунига тўла хонада рақс тушишга мутлақо алоқаси йўқ.

Хўш, ҳам ишлаб, ҳам ўқийдиган одамлар нима қилишлари керак? Улар спорт ва актив дам олиш учун қаердан вақт топишлари лозим?

Шубҳасиз, энг муҳими одам саранжом-саришта бўлиши, ҳар дақиқа вақтини иқтисод қилиши, асраши керак. Эрталаб вақтли туришга ва кечроқ ухлашга, театр, кино, танцаларга камроқ боришга тўғри келади. Бундан эрталабки зарядкани қилмаслик, сайр қилмаслик, спорт билан шуғулланмаслик, деган фикр келиб чиқадими? Йўқ, асло бундай эмас! Физкультура ҳар бир одам учун керакли ва фойдали, нагрузка ортиб борар экан, тўғриси, у ҳаётий заруратдир. Қиз бола қанчалик кўп ишласа, у дўстлар меҳрига ва қўллаб қўлтиқлашларига шунчалик муҳтож бўлади. Энг аввало, бу гап ҳар кун қилинадиган физкультура минимумига — эрталабки зарядка, сайр қилиш, ишлаб чиқаришда қилинадиган гимнастикага тегишлидир. Агар ҳар бир одам ишга пиёда боришга, ҳеч бўлмаса йўлнинг маълум қисмини пиёда босиб ўтишга одатланса, қанийди, энди. Бу эрталабки гимнастикага бебаҳо қўшимча бўларди.

Агар иш, дам олиш, машғулотлар аниқ ва оқилона ташкил этилса, кун тартибига қатъий риоя қилинса — ҳар қандай иш қўлдан келади. Одамнинг иши униши, ишчан бўлиши худди ана шунга боғлиқ бўлади.

Афсуски, шундай қизлар борки, улар бу қувват чашмасини енгилтаклик қилиб, тамаки чекишдан ва ҳатто ичкилик ичишдан қидирадилар. Бу билан уларнинг ўзларига қанчалик катта зарар етказишларини гапириб ўтириш ортиқча. Одам вино ичганда ва тамаки чекканда дастлабки вақтда сунъий равишда бирдан руҳ кўтарилади, кейин у дарров беҳол бўлиб қолади. Олимлар, нормал шароитларда 8 соатда бажариладиган ишга бир қадаҳ спиртли ичимлик ичгандан кейин энди 9 соат кетишини ҳисоблаб чиққанлар. Тамаки чекканда ҳам аҳвол шундай бўлади. Никотин кислородни олиб, мияга келадиган қонни қашшоқлаштиради, томирларни торайтиради, кўпчилик чекувчиларда хотира ва меҳнат қо-

билияти пасаяди, жаҳлдорлик, асабийлик пайдо бўлади.

Бизнинг организмимиздаги бутун ҳаёт қатъий бир меъёрга ритмга бўйсунди. Юрак бир маромда уради, ўпка бир маромда ишлайди, меҳнат, овқатланиш, уйқу навбати билан маромида бўлиши лозим. Одам жуда чидамли бўлади — узоқ вақтгача ухлмасдан, овқат емасдан юра олади. Бироқ бу қувватнинг ҳам чегараси бор. Нерв системаси чидамлилигининг ҳам чегараси бор, агар одам мунтазам равишда толиқиб турса ва қувватни тикламаса, албатта, йиқилиб қолади, фожиа содир бўлади.

Уйқу ҳисобига ишлайдиган одамлар жуда нодонлик қиладилар. Бу йўл билан бир, икки соатни, ҳатто бундан кўпроқ вақтни тежаш мумкин, лекин кейинчалик албатта неча-неча кунлар бой берилади, ҳориб-чарчаб, уйқуга қонмай уйқусираб ланж бўласан, китоб устида фикрингни йиға олмай ўтирасан, киши. Мунтазам равишда уйқуга қонмаслик нерв системасини ҳолдан тойдиради, меҳнат унумдорлигини пасайтиради. Узоқ вақт давомида одатдагига қараганда бор-йўғи уч соат кеч ухлашга ётадиган одамларда хотиранинг эллик фоиз сусайиши илмий жиҳатдан асосланган.

Бироқ ҳамма нарса меъёрида бўлгани яхши. Баъзан шундай ҳам бўлади. Дам олиш кунини интиқиб кутасан — бир мириқиб, тўйиб ухлайман, деб ўйлайди одам! Куни билан ўрнингдан турмасдан ётасан, кейин ланж бошинг оғир бўлиб, худди ҳечам дам олмагандек ўрнингдан турасан. Бекорчилик организмни шалвайтиради, нерв тонусини сусайтиради. Яхши дам олиш — бу фақат бекорчилик эмас, балки янги ишга тайёрланишдир. Дам олиш фақат чарчоқликни йўқотмасдан, меҳнат қобилиятини тиклаб қолмасдан, балки уни оширади ҳам, гўё организмни тренировка қилади, уни илгаригига қараганда катта ишни бажаришга, нагрукани кўтаришга қобилиятли қилади.

Бундан ярим аср муқаддам рус физиологи И. М. Сеченов дам олишнинг фақат оромдан иборат бўлмаслиги, унинг ажойиб шакли машғулотларни алмаштириш, бошқа фаолият билан шуғулланиш эканини исботлаган эди. Гап шундаки, марказий нерв системаси янги, тетиклантирувчи импульслар оқимини олиб, фойдали қўзғалади. Бир хил пўстлоқ нерв марказларининг қўзғалиши бошқа нерв марказларида тормозланиш процессини пайдо қилади, демак кучларнинг тезроқ тикланишига имкон беради.



Ҳозир мамлакатимиздаги кўпгина корхоналарда ишлаб чиқариш гимнастикаси жорий қилинган. Ишлаб чиқариш гимнастикаси билан мунтазам шуғулланадиган мингларча ишчи-хизматчилар меҳнат унумдорлигининг ошганини, умумий аҳволнинг яхшиланганини, кам чарчашларини айтадилар.

Машқлар комплекси ишнинг хусусиятига қараб танланади, бунда асосий нагрузканинг ҳаракатсиз турган мускулларга тушиши кўзда тутилади. Дастлабки ҳолат ҳам ўзгаради: ўтириб ишлайдиганлар туриб машқ қиладилар ва аксинча. Физкульт паузани албатта радиода гимнастика бериладиган вақтга тақаш шарт эмас. Яхшиси иш бошлашдан олдин меҳнат ритмига тезроқ киришиш учун разминка қилиш, сўнгра эса кун ўртасида толиқиш сезила бошлаган пайтда яна разминка қилиш керак.

Машқлар комплекси одатда ишлаб чиқариш шароитини ва хусусиятини яхши биладиган врач билан бирга ишлаб чиқилади. Маълумки, меҳнат пайтида ҳаракат қанчалик кам бўлса, гимнастика шунчалик турли-туман бўлиши керак. Ва, аксинча, кимки иш пайтида жисмоний жиҳатдан қаттиқ зўриқса, енгил, толиқтирмайдиган машқлар, энг аввало, нафас машқлари билан шуғулланиши керак.

Агар кун бўйи оёқда туриб ишлайдиган бўлсангиз, албатта, иш бошлаш олдидан бир пас юринг, иложи бўлса, тушлик пайтида ҳеч бўлмаса 10—15 минут очиқ ҳавода, шовқин, машиналардан чиқаётган ишланган газ кам бўладиган, яшил дов-дарахтлар кўп жойдан юринг.

Мабодо, ишда қимирламай ўтириб ишлайдиган бўлсангиз, кунига албатта бир неча марта сайр қилишдан ташқари, иш жойингиздан қимирламасдан «ўтирган жойингизда югуринг», оёқларингизни қаттиқ-қаттиқ ҳаракатлантиринг, қуйидагича машқ қилинг: қўлларни белга қўйиб эгилинг, тирсакларингизни ва бошингизни орқага эгинг — нафас олинг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 20 марта.

Мана, ишингиз ҳам тугади. Сиз ўқишга боришга, китоб ўқишга, чизма чизишга, дафтарга ёзишга шошил-япсиз. Олдинда яна иккинчи кечки меҳнат, узоқ вақт ўтириб, ёзув столи устида иш қиласиз. Агар жуда чарчаган бўлсангиз, пиёда кетманг, сизга уйга тезроқ етиб бориб, ювинишингизни, овқатланиб бўлиб, дам олишингизни, шундан кейингина дарс тайёрлашингизни маслаҳат берамиз. Лекин ўтириб ишлайдиган касбдаги одам-

лар, яхсиси, сайр қилишлари керак, ишдан кейин оёқ-қўлларингизни ёзинг, шунда дарс миянгизга яхши киради.

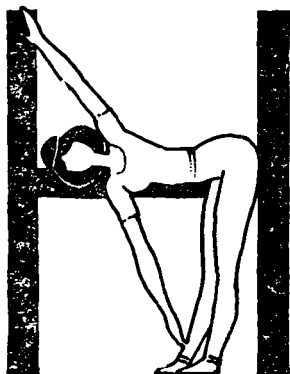
Стулдан турмасдан кечаси алламаҳалгача шуғулланиш тавсия этилмайди. Бир неча соатлаб қимирламай ўтириш нафасни сусайтиради, юрак ишини қийинлаштиради, тананинг қуйи қисми томирларида қоннинг димланиб қолишига сабаб бўлади. Вақти-вақти билан танаффус қилинг, ўрнингиздан туринг, дераза олдига боринг, чуқур нафас олиб, бир неча машқлар қилинг. Ухлаш олдидан озроқ сайр қилишга ҳаракат қилинг — бу тез ва қаттиқ ухлаб қолишга ёрдам беради, фақат форточкани очиб қўйишни унутманг — миянинг нозик ҳужайраларига кислород жуда ҳам зарур.

Маълумки, бегим кунлари стадионга ёки спорт залига боришга сизнинг мутлақо вақтингиз бўлмайди. Лекин озгина ҳаракат қилсангиз, ўз уйингизда «жажжи стадион» қуришингиз мумкин. Эшик тешигига кесик ёғоч колодкаси қоқилади, унга олинадиган перекладина ўрнатилади. Шуғулланиб бўлгандан кейин олиб, бурчакка қўйиб қўясиз. Перекладинага гимнастика ҳалқасини, трапецияни осиб мумкин. Бўш вақт топдингизми — маза қилиб бемалол шуғулланавринг.

...Бари бир кўпгина турли-туман юмушлар, меҳнат, ўқиш билан банд бўлиб, ҳафта охирида анча-мунча чарчайсиз. Ахир ҳар қандай энг яхши гимнастика ҳам, ниҳоятда аниқ, бекаму кўст ўйлаб тузилган режим ҳам чарчоқни фақат камайтириши мумкин, лекин уни йўқота олмайди. Яхшилаб дам олиш, қувватни тиклаш учун одам бутунлай тетикланиши керак. Агар одам арзимаган нарсадан аччиғи чиқаётганини, фикрини тўплай олмаётганини, вайсақилик қилаётганини, шаънига айтилган ҳар қандай гап дилига қаттиқ тегаётганини сезса — демак қаттиқ толиқиб қолганлигининг дастлабки аломатлари ўзидан дарак бераётган бўлади.

Академик А. А. Ухтомский бундай ҳолатни образли қилиб «жиззаки беҳоллик» деб атаган эди. Бу аломатлар фақат миянинг эмас, балки юракнинг ҳам чарчаганидан дарак беради. Энди, ўрмонга, дарё бўйига йўл олиш, походга жўнашнинг айна вақти келди. Бу жойларда танингиз яйраб, ҳордиқ чиқарасиз, тетик тортасиз, кўнглингиз ёзилиб, куч-қувватга тўлиб, эртанги янги оғир ишларни адо этишга тайёр бўласиз.

## БОР-ЙУҒИ 10 МИНУТ



*Яна эрталабки зарядканинг  
кони фойда экани ҳақида.  
Катталар учун эрталабки  
гимнастиканинг 7 та комплекс  
дарси  
Сув муолажалари, чиниқиш.*

азаримизда, ўзингиз топган бўлсангиз керак: гап яна физкультура ҳақида боради. Тўғрироғи, саломатлик асоси, физкультура имлоси ҳар кунги гимнастика ҳақида сўз юритилади. Сиз бу китобда агар ҳар куни йил давомида вақтингизни аямай, дангаса бўлмай, мазангиз йўқлигини баҳона қилмай шуғулланиб турсангиз, одатдаги эрталабки гимнастика организм учун нақадар катта фойда келтириши мумкинлигини ўқиб билиб олдингиз (ҳа, айтганча, албатта, бу ҳақда эшитгансиз ҳам).

Ҳар кунги гимнастика — ҳар кунги бир қултум бардамлик — ҳар биримиз учун зарур. Одам қанчалик кўп ишласа, қанчалик кўп чарчаса, бардамликка шунчалик кўп муҳтож бўлади.

Кўпгина аёллар гимнастика қилишнинг асло ҳожати йўқ, бусиз ҳам ишхонада ва уйда жуда кўп ҳаракат қилишга тўғри келади — кир ювасан, уйларни йиғиштириб, супуриб-сидирасан, овқат пиширасан, шуям машқ-да, деб ўйлайдилар. Лекин шундай эмас. Одатдаги ишда мускуллар ва нерв марказларининг ҳаммаси зўриқмайди, балки айрим группаларга зўр келади, холос, шунда ҳам куч ҳамиша энг муҳимларига тушмайди. Қолган соҳалар эса ҳаракатсиз қолади. Шунга қарамай, фаол ишлайдиган мускуллар учун энг яхши дам олиш қолган мускул группаларининг қўзғалиши ҳисобланади. Толиққан мускуллар оромда бўлиб, қолганлари ишлаб турганда марказий нерв системаси гўё қувват олади ва ўзининг меҳнат қобилиятини тезроқ тиклайди.

Оддийлигига, ҳамманинг қўлидан келишига ва организм учун жуда яхши таъсир қилишига қараганда, ҳеч нарса эрталабки зарядкага тўғри келмайди.

Бундай ўйлаб қаралса, 10 минут жуда арзимаган вақт. Лекин ана шу минутлар нақадар қадрли, улар ўз мухлисларига қанчалар сахийлик билан бардамлик ато этади.

Хатто жисмоний нагрузка етишмаслигидан нолимайдиган спортчилар ҳам ҳеч қачон эрталабки зарядкани қилмайдилар. Ундан кейин совуқ сувга сочиқни ҳўллаб, баданни ишқалаб артиш ёки душда чўмилиш организмнинг чиниқишига олиб келади. Шунини ҳам айтиб ўтиш керакки, ҳар куни маълум бир вақтда уйқудан туриб, яна бир неча минут ухлаш истагини енгиб, одам қандайдир даражада ўзида иродани, уюшқоқликни, интизомлиликни тарбиялайди.

Эрталаб уйқудан турган заҳоти одамнинг ҳаракатсизликдан фаолликка ўтиши қийин бўлади. Биз телевизорни қўйганимиздан кейин унинг нормал ишлагунча қандайдир вақт ўтади: лампаси қизиши керак. Одам эса энг нозик механизмга қараганда ҳам анча мураккаб тузилган, тетик, фаол ҳолатга ўтиши учун унга ҳам вақт керак бўлади. Уйқу пайтида организмнинг барча ҳаётий функциялари; нафас, қон айланиши сусаяди, нерв системаси қаттиқ тормозланади. Шу сабабли, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилияти бирдан асли ҳолига келмайди, балки аста-секин уйқу занжирдан озод бўла бошлайди. Эрталабки зарядка ана шу ўтиш ҳолатини енгиллаштиради ва тезлаштиради. У барча мускулларни ва органларни олдинда турган кундузги ишга тайёрлайди ва шу билан бирга куч-қувват запасини мустаҳкамлайди ва тўлдиради, майли, оз-оздан бўлса ҳам, лекин саломатлик хазинасини ҳар куни тўлдириб туради.

Машқларни маълум изчилликда, енгиллини оғири билан навбатлаб бажариш керак. Агар уйқудан тура солиб югурадиган ёки сакрайдиган бўлсангиз, бу ҳали кундузги актив режимга кирмаган юракка емон таъсир қилиши мумкин. Яхшиси, ишни керишиш ва чуқур нафас олишдан бошлаш керак. Аёллар учун хусусан тана, қорин мускулларни учун машқлар қилиш муҳим. Шу сабабли, ҳар кунги комплексга эгилиш, бурилишларни, ётган ёки ўтирган ҳолатда оёқларни кўтариш ва қорин прессини зўриқтириш машқларини киритиш лозим. Машғулотни яхшиси нафас ва қон айланиши органлари фаоллигини тинчлантирадиган ҳаракатлар билан тугатган маъқул.

Зарядкани толиқиб қолиш ҳисси пайдо бўлмаслиги

учун хотиржам, унча зўриқмасдан бажаринг, чуқур, бир маромда, бурун орқали нафас олинг. Агар ҳансираб қолсангиз танаффус қилинг, хонада бир пас юринг, чуқур нафас олинг.

Гимнастикани радио орқали қилиш қулай. Агар сиз умумий комплексни худди сизга, ёшингизга, қоматингизга, энг муҳими эса — ўзингизнинг соғлигингизга тўғри келадиган бир нечта машқларнинг умумий комплекси билан тўлдирсангиз айниқса яхши бўлади. Агар бирорта дардингиз бўлса, ёки унча бақувват бўлмасангиз, албатта врач билан маслаҳатлашинг, балки бирорта машқ сизга умуман мумкин эмасдир, бирортаси билан шуғулланишингиз керакдир ёки аксинча уни кўпроқ қилишингизга тўғри келар.

Биз тавсия этаётган эрталабки гимнастика комплекслари амалда соғлом бўлган ҳар қандай ёшдаги катта одамлар учун мўлжалланган. Бутун оила аъзоларингиз билан бирга шуғулланишингиз мумкин, бу яна ҳам қизиқарли бўлади. Нагрузкани эса ҳар бир одам ўзича белгилайди.

Бизнинг барча, хусусан, нафасга алоқадор тавсияларимизни пухта бажаришга ҳаракат қилинг, бажариладиган машқларнинг самарадорлиги кўп жиҳатдан ўпканинг тўғри ишлашига боғлиқ бўлади. Дастлаб ҳар бир машқни биз қанча тавсия этган бўлсак, шунча марта бажариш сизга қийин бўлар. Сиз бундан асло чўчиманг. Кичик дозадан бошланг ва аста-секин зарур даражага етказинг. Энг муҳими — толиқиб қолманг.

Ҳар бир комплекс машқларга номер қўйилган. Бу расмиятчилик эмас, нумерация машқнинг мураккаблик даражасини ва организмга тушадиган умумий нагрузкани белгилайди. Умуман бу гап комплексга ҳам тааллуқли. Энг энгили — биринчи, энг оғир охиригиси. Ишни биринчи дарсдан бошлаш, уни камида бир ой бажариш ва шундан кейингина бошқасига ўтиш лозим.

### Биринчи дарс

1. Суръатни аста-секин тезлаштириб юриш ва энгил югуришга ўтиш. Югургандан сўнг нафаснинг нормал тезлиги асли ҳолига келмагунча яна юриб туриш.

2. Дастлабки ҳолат — полга ёки кушеткага ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг. елкаларингизни орқага керинг, қорнингизни ичга тортинг, оёқларингизни жуфтланг, танангиз полга тўғри бурчак остида турсин. Иккала қўл билан болдир-оёқ панжаси бў-

ғимини иложи борича сонларингизга яқин эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—16 марта.

3. Дастлабки ҳолат — ўша. Тиззаларни иложи борича кўкракка яқин тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 10—16 марта.

4. Қорин билан ётинг, қўлларни орқадан ушлаб туриб, қулф қилинг. Эгилиб, бошингизни ва кўкрагингизни кўтаринг, қўлларингизни орқага қилинг, курақларни иложи борича бир-бирига яқинлаштиринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг 10—12 марта.

5. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззадан букинг, қўлларингизни эса икки томонга кафтани пастга қилиб ёзинг. Бошингизга ва оёғингиз кафтига тиралиб, умуртқа поғонасидан букилинг, кейин бўшашинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 12—18 марта.

6. Утиринг, сёқларингизни керинг, қўлларингиз белингизда турсин. Елкангизни ва тирсакларингизни орқага керинг, бошингизни тик тутинг. Танангизни чапга буринг, қўлларингизни ён томонларга ёзинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 12—18 мартадан.

7. Ёнбошлаб ётинг, бошингизни тирсакдан букилган қўлингиз устига қўйинг, бошқа қўлингизни ёнбошингизда тутиб туринг. Оёғингизни олдинга ва орқага силтанг. Уртача тезликда бажаринг, эркин нафас олинг. 12—20 марта, дастлаб чап, кейин ўнг ёнбош билан ётилади.

8. Қўлингизни бошингиз устида кўтариб, деворга орқангизни ўгириб, унга бошингизни, елкангизни ва думбангизни теккизиб туринг (бу қоматни текшириш ва тўғрилаш учун яхши ҳолат ҳисобланади). Елкангизни ва бошингизни девордан узмасдан туриб, чаноқ-сон бўғимидан айланма ҳаракатлар қилинг. Уртача тезликда бажаринг, эркин нафас олинг. Ҳар томонга 10—16 марта.

9. Тик туринг, қўлларингизни белингизга қўйиб, сакранг, оёқларни жуфтланг ва ёзинг. Эркин нафас олинг. 15—25 марта.

10. Олдинги машқни қилиб бўлган заҳотиёқ сакрашдан то нафас нормал ҳолатга келгунга қадар суръатни аста-секин секинлаштириб юришга ўтилади.

## Иккинчи дарс

1. Суръатни аста-секин тезлаштира бориб, енгил югуришга ўтиш, кейин нафас нормал ҳолатга келгунга қадар суръатни аста-секин пасайтириб яна юриш.

2. Утиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, қорингизни ичингизга тортинг, оёқларингизни керинг. Танангизни иложи борича пешона гоҳ ўнг, гоҳ чап тиззага тегадиган қилиб эгинг — нафас чи-

қаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳуртача тезликда бажаринг. 10—16 марта.

3. Утиринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Ростланинг. Узатилган оёқларингизни навбатма-навбат кўтаринг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 15—25 марта.

4. Чалқанча ётинг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингизни узатинг. Оёқларингизни тиззадан букиб, кўкрагингизга тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 12—20 марта.

5. Ёнбошлаб ётинг, елкангизни эгинг, бошингизни тирсакдан букилган қўлингизга қўйинг, бошқа қўлингиз белингизда турсин. Оёқларингизни кўтаринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар ёнбошда 10—16 мартадан.

6. Чўккалаб туринг, қўлларингизни энсангизга қўйинг. Товонингизда ўтиринг, танангизни олдинга эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 12—20 марта.

7. Чалқанча ётинг, қўлларингизни юқори кўтаринг, оёқларингиз кафтани чўзинг. Оёқларингизни юқори кўтаринг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 30—40 марта.

8. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Сакранг, оёқларингизни керинг — қўлларингизни ён томонларга узатинг, оёқларингизни жуфтланг — қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Эркин нафас олинг. 20—25 марта.

9. Суръатни секин-аста секинлаштириб юринг ва нафас нормал даражага келгунга қадар бўшашинг.

Учинчи дарс

1. Суръатни аста-секин тезлаштирган ҳолда юринг ва енгил югуришга ўтинг. Кейин эркин қўллар билан олдинга ташланиб юринг, сўнгра суръатни то нафас нормал даражага келгунча аста-секин пасайтириб, одатдагидек юринг.

2. Тик туринг, оёқларингизни елка кенглигида қўйинг, қўллар белда туради. Танангизни чапга буриб, қўлларингизни туширинг, ҳар йккала қўлингиз билан чап оёқ болдирини ушлаб, пешонангизни тиззангизга теккизишга ҳаракат қилган ҳолда иложи борича эгилинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Чап ва ўнг томонга 10—14 мартадан.

3. Чалқанча ётиб, қўлларингизни юқори кўтаринг. Қўлларингизни силтаб, ўтиринг, олдинга эгилинг, қўлларингизни оёқларингиз учига теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 8—14 марта.

4. Қорин билан узала тушиб ётинг, қўлларингизни юқорига чўзинг, бармоқлар қулф қилинади, оёқлар жуфтланади. Қўлларингизни, бошингизни, кўкрагингизни ва оёқларингизни аста-секин кўтаринг — нафас чиқаринг. 10—16 марта.

5. Тик туринг, оёқлар жуфтланади, қўллар тана бўйлаб туширилади. Қўлларни олдинга чўзиб, жуда паст ўтиринг, кейин қўллар туширилади — нафас чиқарилади. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Нафас олинг. 10—20 марта.

6. Чап тиззангиз билан туринг, ўнг оёғингизни ўнг томонга узатинг (тана тўғри, қўллар белда туради). Танангизни ўнгга буринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Машқ ўнг тиззада туриб ҳам такрорланади. 12—18 марта.

7. Ўтиринг, танангизни рост тутинг, қўлларингиз билан орқадан тиранинг. Оёқларингизни иложи борича пол устидан кўтариб, икки томонга керинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 10—12 марта.

8. Тик туринг, қўллар белда, оёқлар кериб турилади, оёқ қафтлари бир-биридан 5 см нарида туради. Тиззаларингиз билан олдинга қараб айни пайтда чаноқни айлантириб айланма ҳаракатлар қилинг. Бўшашинг, сўнгра бошқа томонга қараб машқни бажаринг. Эркин нафас олинг. 14—20 марта.

9. Тик туринг, қўллар белда туради. Иккала оёқ билан сакранг. Эркин нафас олинг. 15—25 марта.

10. Сакрашдан дарҳол турган жойингизда юришга ўтинг — 35—40 секунд, сўнгра вальс тушаётгандек қадам ташлаб, аста-секин суръатни пасайтиринг. Нафасингиз нормал даражага келгунга қадар камида бир минут бажаринг.

### Тўртинчи дарс

1. Суръатни аста-секин тезлаштирган ҳолда юриш, оёқ учида юриш, югуриб турган ҳолда юришга ўтиш — то нафас нормал даражага келгунга қадар.

2. Оёқлар елка кенглигида туради, қўллар туширилади. Танангизни иложи борича паст эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—16 марта.

3. Полга ўтиринг, қўлларингизни юқори кўтаринг, бармоқларингизни қулф қилинг, оёқларингизни ростланг. Узатилган оёқларингизни силтаб кўтаринг, кейин дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 10—14 марта.

4. Қорингиз билан ётинг, қўлларингизни олдинга узатинг, оёқларингизни жуфтланг. Қўлларингизни, бошингизни, оёқларингизни кўтаринг, қўл-оёқларингизни икки томонга узатинг, уларни яна бирлаштиринг, дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 10—14 марта.

5. Тик туринг, оёқлар кериб турилади, елкангизни эгинг, қўлларингизни кўтаринг. Қўлларингиз билан чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айланма ҳаракатлар қилинг. Эркин нафас олинг. Ҳар томонга 12—20 мартадан.



6. Утиринг, танангиз оғирлигини чап томонга, кейин ўнг сонингизга ташланг, қоматингизни тик тутинг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Машқни аста-секин бажаринг, эркин нафас олинг. Ҳар томонга 10—16 мартадан.

7. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг, оёқларингизни жуфтланг. Қўлларингизни силтаб ўтиринг, айти пайтда тиззангизни букиб ва ушлаб ўзингизга қаратиб тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—16 марта.

8. Тик туринг, оёқлар жуфтланади, қўллар туширилади. Танангизни олдинга эгиб, қўлларингизни орқага ва юқорига чўзинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 12—18 марта.

9. Ўнг оёғингизда туриб, чапини тиззадан эгинг ва иккала қўлингиз билан ушланг. Сонларингизни иложи борича юқори кўтаринг. Тез бажаринг, эркин нафас олинади. Ҳар бир оёқда 12—20 мартадан.

10. Оёқларни ўнгга ва чапга ташлаб, айти пайтда танани гоҳ ўнгга, гоҳ чапга буриб юринг, қўллар белда турсин. Эркин нафас олинг. Кейин то нафас нормал ҳолатга келгунча хотиржам юриб туринг.

#### Бешинчи дарс

1. Олдин оёқлар учуда, кейин товонларда юриб, югуриб, то нафас нормал ҳолатга келгунга қадар юришга ўтиш.

2. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кафтларини полга қаратиб икки томонга узатинг, тиззаларингизни букиб, кўкрагингизга яқинлаштиринг. Аста-секин иккала тиззангизни чапга, кейин ўнгга полга теккизиб буринг. Эркин нафас олинг. 12—16 мартадан.

3. Қорнингиз билан ётинг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни олдинга узатинг. Қўл ва оёқларингизни кўтаринг ва шу вазиятда чап қўлингизни ва ўнг оёғингизни юқорига силтанг, кейин унинг аксини қилинг. Эркин нафас олинг. 20—30 марта.

4. Тик туринг, оёқлар елка кенглигида турсин, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Танани чапга буриб, айти пайтда қўлларни ён томонга узатиб, олдинга эгилинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар томонга 10—20 мартадан.

5. Тик туринг, оёқларингизни керинг, қўлларингизни икки томонга узатинг. Танангизни олдинга эгиб, ўнг қўлингизни чап оёғингиз учига теккизинг, чап қўлингизни эса иккала қўл бир чизиқда (ерга нисбатан вертикал) турадиган қилиб узатинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа қўл билан ҳам шу хилда машқ қилинг. 12—16 марта.

6. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг, оёқларингизни жуфтланг. Чап оёғингизни тиззангиздан букинг, кейин та-

нага нисбатан тўғри бурчак остида узатиб, ростланг — нафас чиқаринг. Оёқларингизни аста-секин тушинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқда 10—20 мартадан.

7. Утиринг, оёқларингизни тиззадан букиб, қўлларингиз билан сонингиздан ушланг. Ағдарилиб чалқанча ётинг ва дастлабки ҳолатни ўзгартирмаган ҳолда яна ўтиринг. Эркин нафас олинг. 20—25 марта.

8. Турган жойингизда оёқларингизни баланд кўтариб югуринг. Эркин нафас олинг.

9. Польша рақсига тушаётгандек юриб, аста-секин суръатни то нормал нафас олгунга қадар секинлаштиринг.

### Олтинчи дарс

1. Товондан оёқ учига ўтиб, қўлларни белга қўйиб юринг, югуриб, то нормал нафас олгунга қадар юришга ўтинг.

2. Полга ўтиринг, қўлларингиз билан орқадан тиранинг, оёқларингизни узатинг. Оёқларингизни пол устида кўтариб, уларни чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлантинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир томонга 10—12 мартадан.

3. Полга ўтиринг, оёқларингизни керинг, қўлларингизни икки томонга узатинг. Оёқларни полдан узиб, оёқлар ва қўллар билан кесишма ҳаракатлар қилинг. Эркин нафас олинг. 20—30 марта, машқни ҳар сафар юқорида бошқа қўл ва бошқа оёқ бўладиган қилиб бажаринг.

4. Қорин билан ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг, оёқларингизни жуфтланг. Бошингизни, тирсақларингизни, кўкрагингизни сал кўтаринг, шу вазиятдан қўлларингизни олдинга ростлаб узатинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. Уртача тезликда бажаринг. 20—30 марта.

5. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлингиз панжаларини елкаларингизга қўйинг. Чап оёгингизни ён томонга узатинг ва танангизни чап оёгингизга эгиб, иккала тирсагингизни тиззангизга теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Шу машқнинг ўзини бошқа томонга қараб 12—18 марта бажаринг.

6. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кафтларини пастга қаратиб икки томонга узатинг. Узатилган оёқларни юқори кўтаринг ва ўнг қўлингиз бармоқларини унга теккизишга ҳаракат қилинг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 14—20 мартадан.

7. Чўққайиб ўтириб, қўлларни тиззаларга қўйинг сакранг. Эркин нафас олинг. 20—25 марта.

8. Утиринг, оёқларингизни узатинг, қўллар тана бўйлаб туширилади. Тиззангизни букинг ва икки қўлингиз билан ушлаб, кўкра-

гингизга тортинг — нафас чиқаринг, қўлларингизни ёзиб, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—14 марта.

9. Чалқанча ётинг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни ча-ноғингиз тагига қўйинг. Оёқларингизни икки томонга керинг ва кейин бирлаштиринг. Тез бажаринг, эркин нафас олинг. 12—20 марта.

10. Юриш. Оёқларингизни тиззадан букиб, юқори кўтаринг, қўлларингизни тирсагингиздан букинг, кафтингизни эса тўғри ту-тинг ва тиззаларингизни панжангизга теккизишга ҳаракат қилинг. Эркин нафас олинг. 20—30 марта навбатма-навбат ҳар бир оёқ би-лан бажаринг ва то нормал нафас олгунга қадар хотиржам юриб туринг.

## Еттинчи дарс

1. Аста-секин тезлашиб юринг, енгил югуриб, юришга ўтинг, то нормал нафас олгунга қадар суръатни аста-секин пасайтира бо-ринг.

2. Тўғри ўтиринг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг, ўнг оёғингизни олдинга, чап оёғингизни ён томонга қўйинг. Иложи бо-рича болдирингизни қўлларингиз билан ушлаб ўнг оёғингизга паст энгашинг, нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Уша машқ чап оёққа эгилиб, яна бажарилади. 10—14 марта.

3. Тик туринг. Оёғингиз учуда кўтарилб, пружинасимон ўти-ринг. Эркин нафас олинг. 10—16 марта.

4. Чўккалаб туринг, елкангизни эгинг, қўлингизни энсангизга қўйинг. Қўлларингизни кўтаринг, эгилинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг ва бўшашиб нафас чиқаринг. 12—20 марта.

5. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кафтини пастга қилиб икки томонга узатинг, оёқларингизни узатинг. Аста-секин оёқларингизни кўтаринг ва чапга туширинг. Ўнг томонга ҳам шундай қилинг. Эр-кин нафас олинг. Ҳар бир томонга 10—20 мартадан.

6. Тик туринг, оёқларингизни керинг, қўллар тана бўйлаб ту-ширилади. Икки томондан қўлларингизни юқори кўтаринг, айна вақтда кафтларни ички томонга буринг. Қўлларингизни қулф қи-линг. Шу хилда гавдангизни чап томонга эгинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг ва бўшашинг. Эркин нафас олинг. Ҳар томонга 12—20 мар-тадан.

7. Қорнингиз билан ётинг, қўллар тана бўйлаб туширилади, оёқлар керилади. Кўкрагингиз билан бошингизни кўтариб, оёғин-гизни полдан узмасдан аста-секин чапга ва ўнгга буринг. Эркин нафас олинг. Ҳар томонга 10—14 мартадан.

8. Тик туринг. Бир оёқ билан туриб, олдинга эгилинг, чап оё-ғингизни орқага, қўлларингизни ён томонга чўзинг («қалдирғоч») — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 12—20

мартадан шошилмай ҳар бир оёқда бажаринг, 2—3 секунд «қалдирғоч» ҳолатида туринг.

9. Тик туринг. Сакраш: оёқларингизни кериб, қўлларингизни юқори кўтаринг, бош устида чапак чалинг, оёқларингизни жуфтланг — қўллар тана бўйлаб туширилади. 20—25 марта.

10. Сакрашдан юришга ўтинг, бўшашиш машқини қилиб, нормал нафас олгунга қадар юриб туринг.

Яна бир бор эслатиб ўтамиз: машқларни бажариш суръати муҳим аҳамиятга эга. Агар сиз машқлар сонини кўпайтирмаган ҳолда катта нагрузкага эришмоқчи бўлсангиз, суръатни тезлаштиринг айрим машқлар ўртасидаги паузани қисқартиринг. Тўғри, жуда семиз одамларга бу оғирлик қилади; улар ҳансираб қоладилар. Шу сабабли, суръатни аста-секин тезлаштиришни маслаҳат берамиз, асосан бу гап озишни истайдиган одамларга тегишли. Мабодо, сиз озиш ўрнига бир неча килограмм семириш ниятида бўлсангиз, агар сиз ҳаракатни тез қилишни эмас, балки чидамли бўлишни истасангиз, машқларни ўртача ва ҳатто секинлашган суръатда бажаринг.

Бирорта сурункали касаллиги бор, умуман саломатлиги яхши бўлмаган одамларга бир нечта маслаҳатлар бермоқчимиз (албатта булар даволовчи врач маслаҳатлари ўрнини босмайди). Дастлабки пайтларда қаттиқ, кескин ҳаракатлар қилманг. Секин юришдан бошланг, юришни фақат аста-секин тезлаштиринг. Бунга вақтингиз сал кўп кетади, бироқ организмгиз кейинги машқларни бажаришга тайёрланади. Зарядкани узоқ вақт секин юриш билан тугатинг.

Зарядкадан кейин сув муолажаларига ўтамиз. Ҳатто жуда қунт билан барча қондаларга риоя қилиб бажарилган машқлар ҳам охирида бадан ҳўл сочиқ билан артилмаса, устан сув қуйилмаса ёки душда чўмилинемаса, кўнгилдагидек натижа бермайди, булар организмни чиниқтириб, уни ўзгарувчан температураларга анча чидамли қилади. Совуқ сувдан тери оқаради, чунки совуқ сув таъсирида қон томирлар тораяди. Бироқ кейин томирлар яна кенгайди, ана шунда биз хуш ёқадиган иссиқни ҳис қиламиз. Чиниққан, томирлари тез ва бетўхтов қисқаришга ва кенгайишга ўрганган одам анча чидамли ва бақувват бўлади ҳамда камроқ шамоллайди. Бундан ташқари, сув муолажалари мускуллар ва тери томирлари учун ўзига хос гимнастика ҳисобланади, бу муолажалар бутун организмга, хусусан, нерв системасига яхши таъсир кўрсатади.

Чиниқишнинг энг беозор, ёқимли воситаси ҳаво ванналаридир. Уриндан туриб, энгил кийимда ёки кийимсиз бир оз юришга ҳаракат қилинг, терининг нафас олиши учун имкон беринг. Ҳаво ванналарини айвонда, ўрмонда, боғда, дарахтлар соясида қабул қилиш мумкин. Ҳаво ванналари организмни кейинги чиниқтирувчи воситаларга, чунончи, совуқ сув билан чиниқишга тайёрлайди.

Совуқ сув билан аста-секин дўстлашинг: кечқурун челақка сув олиб, эрталабгача қўйиб қўйинг, сув ҳарорати хона ҳароратидек бўлсин. Эрталаб махсус тоза сочиқ — яхшиси дағал, полотно сочиқ билан баданни ишқаб артишга бошланг. Қўл ва оёқларингизни пастдан юқорига ва юқоридан пастга сал қаттиқроқ артинг. Қўкрак, қорин ва елка айлантириб артилади. Томоғингизни чайинг, оёқларингизни ювинг.

Баданингизни ишқаб артишга ўрганганингиздан кейин устингиздан сув қуйишга ўтинг. Эрталаб ювиниб бўлгандан кейин кечқурун олиб қўйилган челақдаги сувни устингиздан қуйинг. Баданда сув тегмаган қуруқ жой қолмаслиги учун сувни битта ҳаракат билан қуйишга ўрганиш керак. Совуқ сувга ўргангач, уни секин-аста, тахминан ярим минут ичида қуйишингиз мумкин.

Чиниқтиришнинг кейинги босқичи — совуқ душда чўмилиш. Душдаги сув ҳарорати хона ҳароратидан, хусусан, қиш ойларида совуқ бўлади, иннайкейин челақдан сув қуйганга қараганда душда кўпроқ турасиз, шулар туфайли ҳам бу муолажани чиниқишнинг олдинги босқичларини қилиб бўлганингиздан кейингина бошланг.

Чиниқишни яхшиси ёзнинг дастлабки кунларидан бошланг. Агар сиз эрталабки зарядкадан кейин устингиздан совуқ сув қуя бошлаган бўлсангиз, машқларни жуда тез бажармаганингиз маъқул: исиб кетган мускулларни совқоттириб қўйиш мумкин. Устингиздан сув қуйиб бўлгач, баданингизни то ёқимли иссиқ пайдо бўлгунга қадар ишқаб артинг.

Агар чиниқтирадиган муолажалар зарядкадан олдин қилинадиган бўлса, бадан ишқаб артилмайди, балки нам дағал сочиқ билан сал-сал босиб олинади. Жисмоний машқларни тез-тез қилаётган пайтда бадан бутунлай қуриб бўлади.

Чиниқтирувчи сув муолажаларини албатта мунтазам равишда яхшиси ҳар кун қилган яхши. 2—3 кундан ортиқ танаффус қилиш яхши эмас: организм ҳосил қилган ҳимоя хусусиятларини тезда йўқотади.

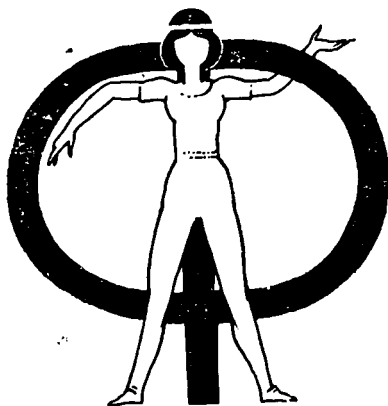
Агар эрталаб жуда банд бўлиб, гимнастика қилиш

учун вақт топа олмасангиз, уни бошқа вақтга, масалан, кечқурунга қолдиринг. Машқларни овқатланиб бўлгандан кейин бир ярим — икки соат ўтгач ва кечи билан ухлашдан икки соат олдин қилинг. Бу бутунлай машқ қилмагандан кўра яхши. Бироқ эрталабки зарядканинг, эрталабки тетикликнинг, қушдек енгил бўлишнинг ўрнини ҳеч нарса босолмайди.

Асло машқларни «кайфиятга» қараб, пала-партиш қилманг, албатта, мунтазам равишда шуғулланинг. Агар бир кун олдин кеч ётган, чарчаган бўлсангиз ҳам бари бир ўзингизни енгиб, ўзингизни-ўзингиз мажбур қилиб, тўла бўлмаса-да, комплексни бажаринг. Уч-тўртта машқ қилинг ва душда чўмилинг. Шунда дарров уйқунгиз қочади ва ўзингизни тетик, анча яхши сезасиз.

Шуларни назарда тутиб, врачлар ҳайз кўрган пайтда ҳам, агар ҳайз нормал ва оғриқсиз ўтаётган бўлса, гимнастика билан шуғулланишни канда қилмасликни маслаҳат берадилар. Фақат бир неча кунгача сакраш, югуриш, кескин ҳаракатлар қилиш мумкин эмас, шунингдек оёқларга ва чаноқ органларига қон оқиб келишини кучайтирадиган машқларни қилмай турганингиз маъқул.

## ИШ ОРАСИДА, ЙУЛ-ЙУЛАКАЙ...



*Уй ишлари бошдан ортиб  
ётганда, ошхонада, автобус  
бекатида, шихонада, қачон бўш  
бўлганингизда бажаришингиз  
мумкин бўлган машқлар  
комплекси.*

изкультаура қилиш учун вақтим етмайди, деган гапингиз бекор. Ростданам вақтингиз йўқмикан? Бутунлай бекор бўлган вақтингизда нима қиласиз? Масалан, автобус кутаётганингизда, врач қабулини кутиб ўтирганингизда-чи? Ҳеч нарса қилмайсизми? Бу ишингиз ёмон. Ҳар бир дақиқадан саломатлик учун фойдаланишингиз мумкин.

Бизнинг баъзи бир ўрганиб қолган ҳаракатларимиз беихтиёр ўз-ўзидан бажарилади ва уларни биз сезмаймиз. Лекин уларни сиз яхшигина ритмик равишда нафасингизга уйғун равишда бажарсангиз, улар фойдали гимнастикага айланади.

**Эрталаб.** Дераза олдига ялангоёқ юриб бориб, оёқ учида кўтарилинг. Деразани очиб, чуқур нафас олинг, оёқ кафтингиз билан тўла босиб, нафас чиқаринг.

Ваннада тишингизни тозалаётганингизда ва сочингизни тараётганингизда оҳиста оёқ учида кўтарилинг, кейин товонингиз билан туринг.

Автобус бекатида турганингизда қорнингизни ичингизга тортинг, олтигача сананг ва бўшатиинг. Бу белдаги ёр йиғилишларидан қутулишнинг энг яхши усулидир. Яна қуйидаги машқлар қомат учун фойдали: думбангиз мускулларини қаттиқ таранглаштиринг, олтигача сананг, кейин бўшатиинг. Ёки бўлмаса, чуқур нафас олиб, қорнингизни ичингизга тортинг, оёқларингиз учидан кўтарилинг, айни вақтда бўйнингизни чўзиб, яна туширинг — нафас чиқаринг.

Энди 15 тагача санаб аста-секин нафас олинг, қаттиқ нафас олинг ва шу ҳолда аста-секин нафас чиқаринг.

Қўчада кетаётган пайтингизда букчай-масликка, эгилмасликка ҳаракат қилинг. Шундай қадам ташлангки, оёқларингиз гўё «сонингиздан чиқсин». Агар сизга ҳеч ким қарамаётган бўлса, 4 қадам одатдагича юринг-да, кейин 4 қадам оёқ учида юринг. Бир неча марта шундай қилинг.

Мана, сиз ишга келдингиз. Сиз олишингиз керак бўлган нарса (масалан, китоб) қанчалик баландда турган бўлса, шунчалик яхши. Оёғингиз учида чўзилинг ва эркин ҳаракат қилиб қўлингизни кўтаринг. Нафас олинг. Бир лаҳза китобни тепада, бошингиз устида ушлаб туринг. Қўлларингизни туширинг — нафас чиқаринг. Бу машқ сарвқомат бўлиш учун жуда фойдали.

Сиз столнинг пастки жавонидан ниманидир олмоқчисиз. Оёқларингизни жуфтланг, жуда паст эгилинг, лекин тиззаларингиз тик бўлсин, букилмасин. Бу машқ елка ва бел учун.

Столдаги қоғозларни йиғиштириб, саранжом қилиб қўйинг. Оёқ учида ўтириб, қўлларингиз ёрдамсиз кўтаринг. Елкангизни бурманг. Бу машқ сон учун фойдали.

Бирор нарсани кўряпсиз. Деразага ёнбошингиз билан туринг, қўлларингиз билан шу нарсани баланд ушланг, танангизни дераза томонга буринг (оёқ панжаларини қимирлатманг).

Лифтдан фойдаланиш ўрнига пастга зинапоялардан пиёда тушинг, дастлаб оёқ учини қўйинг, кейин ҳамма ерини босинг. Бу машқ оёқ мускулларини мустаҳкамлайди.

Агар иложи бўлса, зинапоядан юқорига пиёда чиқинг. Ҳеч бўлмаганда икки-уч қаватга юриб чиқинг.

Ўтирганингизда кресло суянчиғига суяниб ёки стул ўриндиғини иккала қўлингиз билан ушлаб ўтиринг, оёқларингизни полдан узиб, қўлларингиз билан танангизни стулдан кўтариб кўринг, кейин оҳиста ўтиринг. Бу машқни бир неча марта такрорланг, у елка ва кўкрак мускулларини жуда яхши мустаҳкамлайди.

Яхшилаб ўтириб олинг, бошингизни ва елкангизни пастга туширинг, кўзингизни юмиб, фикрингизни йиғинг, мускуллар бўшашган, тана ором оляпти... агар сиз чиндан ҳам ҳаммасини тўғри қилсангиз, у ҳолда бошингиздан оёғингизгача оғирлашаётганини, бу ҳис сизга ёқаётганини сезасиз. Бундай 2—3 минутлик ором одамни жуда тетик қилади. Ўтирган пайтингизда, бунинг устига





оёқларингизни панжаси билан айлантиришингиз мумкин.

Кун давомида оёқларингизни узатиб ва кўтариб ўтириш учун ҳар бир қулай фурсатдан фойдаланинг. Бу жуда фойдали: оёқларингиз дам олади.

Агар бир неча дақиқа б ў ш в а қ т топсангиз, бошингизга оғир китоб қўйиб олиб хонада юринг. Бу машқ қоматни тўғри қилади, одам чиройли юрадиган бўлади, бўйин чизиқларини яхшилади.

Уйда иш қилган вақтингизда иложи бўлган заҳоти ялангоёқ бўлиб олиб ёки иссиқ пайпоқ кийиб оёқ учида юришга ҳаракат қилинг. Бу қадди-қоматингизнинг яхши бўлишига олиб боради, иннайкейин оёқларингиз ҳам тўлишиб кетмайди.

Тевадаги чангни артар экансиз, арқонга кир ёяр экансиз, иложи борича чўзилишга ҳаракат қилинг.

Уйни бошдан-оёқ кўтариш билан жуда бандсиз. Роса чарчадингиз, елкангизни кўтара олмай қолдингиз. Шу аҳволда ҳам бир неча оддий машқлар қилишга ҳаракат қилинг, булар сизни тетиклаштиради, енгил тортасиз, агар чарчоғингиз бутунлай қолмаса ҳам, ҳар ҳолда анча ҳордиқ чиқарасиз.

Агар оёқларингиз чарчаган бўлса, оёқларингизни навбатма-навбат гоҳ у тизангизга, гоҳ бу тизангизга қўйинг. Бунда бир оёғингизни полга бутун панжангиз билан маҳкам қўйиб туринг, иккинчисини эса кўтариб унга қўйинг. Яна бир машқ: чўткани сонингиз баландлигида ушлаб туринг ва чўққайиб ўтириб, чўтка билан полга тираниб, сакранг.

Агар сиз ўтириб ёки букилиб узоқ вақт ишлаган бўлсангиз, қаддингизни ростланг ва қўлларингизни кўтаринг, кейин эса бир оёғингизни сонингиздан кўтаринг. Бир неча секунд шу ҳолатда туринг.

Чўққайиб ўтириб, олдингизга бирорта нарсани қўйинг ва қўлларингизни ҳамда елкангизни букмасдан бир неча марта уни олдингизда кўтаринг ва секин-аста туширинг.

Иккала қўлингизга оғир (1—2 кг) нарса олинг, қўлларингизни олдинга ростлаб, елкангиз дамида узатинг, кейин уларни букинг. 20 марта такрорланг.

Балки сизга «мини-гимнастика» ёқар. У Польшадаги студент қизлар ва ёш ишчилар ўртасида шуҳрат топган. 5 минут бўш вақт топсангиз (эрталабми, кун давомидами ёки кечқурунми, бари бир) шу вақтда машқ қилишга ҳаракат қилинг. Агар бу гимнастика сизга ёқиб қолса ва уни ҳар куни қилиб турсангиз, орадан кўп ўтмай аҳволингиз ва ташқи кўринишингиз анча яхши бўлиб қолганини сезасиз.

1. Шамни ёқиб, иягингиз дамида ушлаб туринг ва бурун орқали шундай қилиб ҳаво чиқарингки, шам ўчмай, балки алангаси бир томонга эгилсин. Бу хилдаги машқни 10 марта такрорланг, дам олинг, яна такрорланг. Шу хилдаги нафас олишга ўрганиб олган

нингиздан кейин энди шамни ёқмасдан, машқни кун давомида бир неча марта такрорланг (қориннинг юқори қисми ва кўкрак қафаси учун фойдали).

2. Чўккалаб туринг, кейин танангизни чап томонга ташлаб, сонингиз билан ўтиринг, яна чўккаланг, ўнг сонингиз билан ўтиринг. Бу пайтда қўлларингиз елка дамида керилган бўлиши керак. 20 марта такрорланг. 10 мартадан ҳар томонга (сонингиз тўғрироқ бўлади).

3. Оёқлар елка кенглигида туради, ияк кўтарилади. Қорингизни иложи борича ичингизга қаттиқроқ тортинг, то 10 гача санагунингизга қадар шу аҳволда туринг, кейин бўшаштиринг. Бир оз дам олиб, кейин машқни 10—20 марта такрорланг. Бу хилдаги машқни ўтирган ҳолда ҳам кун давомида бир неча марта бажариш мумкин.

4. Қўлларингизни елка кенглигида олд томонингиздан тирсакдан букинг. Бармоқлар учи бир-бирига тегиб турсин. Иложи борича бармоқлар учини қаттиқ босиб, кафтларингизни бирлаштиришга ҳаракат қилинг, бу вақтда кўкрак мускулларини зўриқтиринг. 10 марта такрорланг.

Мана, яна ҳам кам вақт оладиган бир неча машқлар, уни уйда ҳам, ишда ҳам, танаффус пайтида қилишингиз мумкин.

1. Стулда ўтириб, қўлларингиз билан тиззаларингизни ушланг ва шу вазиятда қорин мускуллари зўриқишини сезгунга қадар эгилинг.

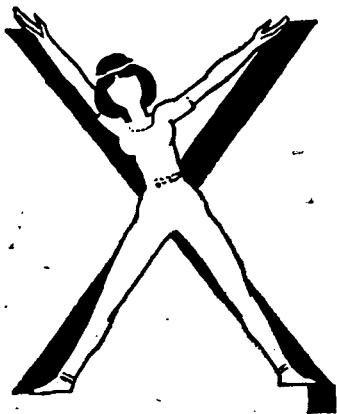
2. Қўлларингизни бошингиз орқасида бирлаштиринг, бошингизни орқага эгиб, бўйин мускулларини зўриқтиринг.

3. Қўлларингиз билан стул оёқларининг пастроғидан ушланг, бошингизни юқори кўтаринг. Сон мускулларини зўриқтиринг.

4. Тўғри ўтириб, стулни ён томонларидан ушлаб, елка ва кўкрак мускулларини зўриқтиринг.

5. Вазият худди олдинги машқдаги каби, бироқ қўллар стул ўриндиғига тираниб туради. Ўриндиқ устида қўлларингизда сал кўтарилинг ва яна ўтиринг. Бу вақтда қаддингизни тик тутинг.

6. Стул четида қўлларингиз билан ўриндиққа суяниб ўтиринг ва оёқларингизни ликиллатинг. Бу машқ қорин мускуллари учун фойдали.



*Қоматдаги нуқсонларни йўқотиш учун махсус машқлар комплекси.*

*Қомат чиройли бўлади. Агар курақларингиз чиқиб турса.*

*Юриш. Оёқлар учун машқлар.*

*Оёқларни парвариш қилиш.*

*Қўкрак чиройли бўлиши учун.*

*Озиш ниятидасиз. Белим хипча бўлсин десангиз.*

*Елкаларингиз чиройли бўлсин.*

*Семиришни истасангиз.*

*Резина амортизатор билан машқ қилиш.*

*Гантеллар билан машқ қилиш.*

амма ҳам ўзининг ташқи кўринишидан ва қоматидан рози бўлавермайди, албатта. Баъзилар озишни, бошқалар эса тўлишишни истайдилар. Қимдир жуда букчайиб юради, кимнингдир оёғи хунук бўлади. Умуман қадди-қомати келишган бекаму кўст аёллар унча кўп эмас. Бунинг яна алам қиладиган жойи шундаки, ҳар бир аёл сарвқомат бўлиши, ўзининг қоматидаги камчиликларни тўғрилаши мумкин-ку ахир, фақат бунинг учун куч ва вақтларини аямасалар бўлгани.

Билиб танланган махсус машқлар, агар уларни қунт билан кунма-кун жонингизни аямай бажарадиган бўлсангиз, худди ҳайкалтарош пичоғи каби баданингиз узра юриб, ундаги чизиқларни яхшилаши, тўғрилаши, ортиқчаларини олиб ташлаши, етмайдиган жойларини қўшиши мумкин. Қанчадан-қанча ёш қизлар ташқи кўринишларида бўлган (ёки ўзлари бор деб ўйлаган) нуқсонлардан хуноб бўладилар. Қийшиқ ёки унчалик узун бўлмаган оёқларини кўриб сиқиладилар. Баъзилар кўкракларининг яссилигидан ёки белларининг ҳаддан ортиқ йўғонлигидан хафа бўладилар. Бўйларининг пастлиги ёки новчалиги дилларини хижил қилади. Улар кўз ёши қиладилар, ич-ичларидан эзиладилар, бирданига ҳамма нуқсонларидан халос қиладиган мўъжизакор дорини орзу қиладилар, озиш учун оч юрадилар, қандайдир чет элда тикилган кўйлакни сотиб олиш учун кучларини, вақтларини, пулларини аямайдилар, гўё уни кийсалар, чиройли бўлиб қоладилар, бироқ ўзларининг ташқи кў-

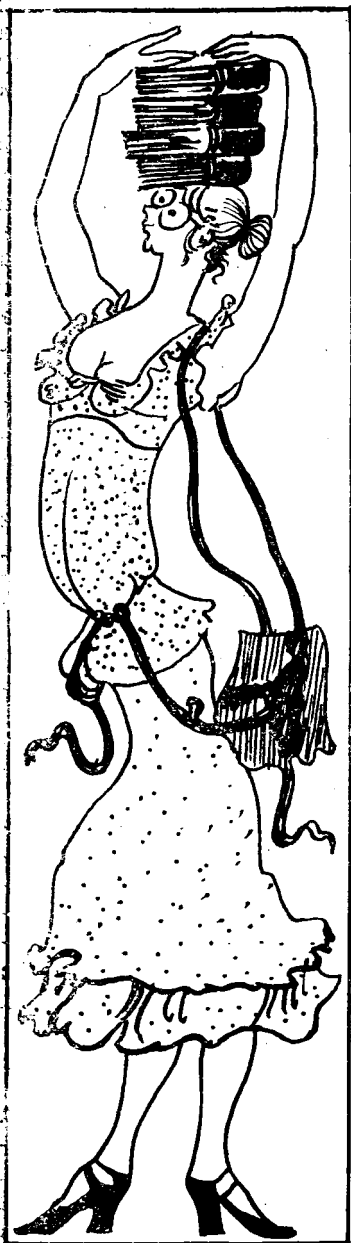
ринишларини яхшилайдиган, инсон пайдо бўлгандан бери минг-минг йиллар давомида ишланиб чиққан ва неча-неча авлодлар тажрибасидан ўтган бирдан-бир ишончли воситани — физкультурани хаёлларига ҳам келтирмайдилар, уни унутиб қўядилар. Тўғрироғи, уни унутмайдилар, балки унга ишонмайдилар: шундай оддий нарса ёрдам берармиди деб ўйлайдилар. Ёки дангасаликларини, инерцияни, камҳаракатлик одатларини енга олмайдилар. «Қанийди энди бирданига таъсир қила олмади, — тоғни талқон қилардим, бир неча йил кутишга одамнинг сабри чидармиди?» — тахминан ҳамманинг гапирадиган гапи, фикри шундай. Ҳаммада яна битта баҳона бор, у ҳам бўлса, вақт етишмаслигидан нолиш. Тўғриси айтганда, гап вақт етишмаслигида эмас, 10—15 минут вақт ҳамиша топилади, кўзгу олдида камчилигимизни қидириб, бундан ҳам ортиқ ўтираемиз, ҳамма бало шундаки, сабр чидамайди, хуллас, одамнинг иродаси етмайди.

Чиройлироқ бўлишни истайсизми? Қоматингиздаги камчиликни тузатиш хоҳиши борми сизда? Ундай бўлса, кўзгу билан маслаҳатлашинг, биринчи галда қайси бирини йўқотишга киришиш ҳақида бир қарорга келинг-да, ишни бошланг...

Умид қиламизки, гапнинг махсус «косметик» машқлар хусусида бораётганини тушунгандирсиз, бу машқлар умуман бақувват қилувчи эрталабки зарядканинг ўрнини босмайди, балки уни тўлдиради. Бизнинг бутун организмимиз физкультурага муҳтож бўлади, бу ҳақда биз етарлича гапирган эдик. Агар сиз ўзингиз қиладиган бутун машқларни, айтайлик, фақат оёқлар ёки кўкрак учун қилинадиган бир неча машқларга қаратадиган бўлсангиз, булар унча катта фойда келтирмайди. Яна нафас органларини ривожлантирадиган, қоматни яхшилайдиган, бутун мускул, бўғимлар, бойламлар гуруҳига таъсир қиладиган машқларни ҳам қилиш керак. «Косметик гимнастика» уларни тўлдиради, холос.

### Қомат чиройли бўлади

Қиз боланинг чеҳраси чиройли, жозибали бўлади. Унинг бели хипча, нозик, сочлари қалин бўлади. У модага қараб, дид билан кийинади. Бундай қараганда ҳаммаси яхши, унга бошқа ҳеч нарса керак эмасдек туюлади. Мана, у ўрнидан туриб юра кетди — шунда сиз унинг ҳар бир қадам босганида жозибаси йўқола-



ётганини сезасиз. У букчайиб, қорнини қаппайтириб (елкаларни туширган заҳоти қорин чиқади-қўяди!), қўлларини силтаб, оёқларини саланглатиб судраб кетяпти. Унинг устидаги қимматли костюми унга ҳечам ярашмайди, оёғидаги пошнали чиройли этиги ҳам кулгули бўлиб кўринади. Йўқ, одам ўзини тута билмаса, юришга ўрганмаса, ўз гавдасини идора қилолмаса чиройли бўлмайди, зеро гўзаллик шуларга бевосита боғлиқ.

Албатта, ташқи томондан қандай кўринишингни доимо ўйлаш, кўзгу олдида туриб олиб, қандай қилиб чиройли бўлиш ва қоматни тутиш ҳақида хаёл суриш тентаклик бўлур эди. Аёл кишига табиийлик ҳамisha ҳусн ва малоҳат беради. Ҳа, табиийлик, лекин ўзни қўйиб юбориш, қўполлик эмас.

Бизнинг давримизда қилтиллаган ва нажотсиз, на ўзини ҳимоя қила олмайдиган, на бировга ёрдами тегмайдиган «нозик ойимчалар»ни кўриб, одамнинг кулгиси қистайди, холос. Лекин бир сўзли, иродали, ўз қадр-қимматини биладиган қизлар латофатли, айниқса, истараси иссиқ бўлади. Русда қадим замонлардан чиройли, ғурур билан қадам ташлайдиган аёллар қадрланган. «Оққуш»га ўхшаган рус аёллари миллий идеал бўлган, зеро улар

асрлар давомида ўша маданиятга эришиб, меҳр-вафога тўлган аёл қалби тараннум этилган. Пушкиннинг «товус каби хиром айлаб юрар», ёки Некрасовнинг «хатти-ҳаракати нозик, оҳиста-оҳиста қадам ташлар, ҳар нигоҳи малика каби асир этар» деб ёзган сўзларини эсланг. Ана шуларнинг барчаси — юриш ҳам, ҳаракатларнинг нозиклиги ҳам, умуман сарвқомат аёл бўйи-бастининг рамзи — булар қоматнинг тўғри бўлишига: орқанинг тўғри бўлишига, елкаларнинг керилиб туришига, бошни фоз тутишга боғлиқ бўлади.

Қадди-қомат, аввало умуртқа поғонамизнинг тuzилиш хусусиятлари, уни тутиб турувчи мускуллар ва бойламларнинг қайишқоқлиги, майинлиги билан белгиланади. Бироқ у жисмоний машқлар билан мустаҳкамланмаса, бунинг устига узоқ вақт давомида ишлаб ўтирганда, юрганда, дам олиш пайтида бир хилдаги нотўғри вазиятда тutilса, боғловчи аппарат ва мускуллар сусаяди, одат тусига кирадиган букрилиқ пайдо бўлади, баъзан эса умуртқа поғонаси қийшайиб қолади.

Яхши қадди-қомат фақат ҳусн учун эмас, балки энг аввало соғлиқ учун зарур. Қадди-қомати келишган одам ишчан бўлади ва иши унади. Букчайиб юрадиган одамнинг кўкрак қа-



фаси эзилган бўлади; ўпкаси ва юраги жуда ёмон шароитда ишлайди, шу сабабли, нафас олиш, қон айланиши бузилади. Мускулларнинг узоқ муддат ва унумли ишлаши учун уларга кислород кўп керак, кўкрак қафаси эзилган, ичига кирган бўлса, ўпка сиғими ҳажми камаяди, нафас чуқур бўлмайди.

Қадди-қоматингиз яхшими-йўқми, текшириб кўрмоқчимисиз? Тик туриб, тиззаларингизни таранг қилинг. Мувозанатни йўқотяпсизми? Демак, тезлик билан қоматни яхшилашга киришинг.

Шарқ аёллари азалдан белларининг ниҳоятда эгилувчанлиги, чиройли юришлари ва қадди-қоматларининг гўзаллиги билан машҳурлар, чунки улар ёшликларидан бошларига оғир нарсалар — сават, кўза қўйиб юрадилар; бу эса қоматни хушбичим, елка мускулларини бақувват қилади ва орқа мускулларини мустаҳкамлаб, ривожлантиради, ғоз, яъни адл юришга ўргатади.

Сиз ҳам уйда бирор иш билан банд бўлганингизда бошингизга иккита қалин китоб қўйиб олиб ишингизни давом эттиришга — пол супуришга, чанг артишга уриниб кўринг. Албатта, бу иш дарров қўлингиздан кела қолмайди.

Фақат машқ қилган кучли, майин мускуллар қоматни ҳар томонлама чиройли қилади. Мускуллари бақувват аёл қўпол кўринаман деб кўрқмаслиги керак. Аёл кишида ёғ тўқимаси яхши ривожланган бўлади, унинг юпқа қатлами бутун гавда бўйлаб бир текис тарқалади, мускуллар кўринишини нозиклаштиради, аёлларни ўзига хос қўҳлик ва дўмбоқ қилиб кўрсатади. Айтганча, мускуллар яхши ривожланган тақдирдагина ҳаракатлар чиройли бўлиб кўриниши мумкин. Агар мускуллар яхши ривожланмаган бўлса, тери ё суякни қаттиқ тортиб туради, ёки бўлмаса, ёғнинг ғовак ёстиғини тутиб туради.

Қоматни тўғри, чиройли, хипча қиладиган бир қанча машқлар бор. Бироқ энг аввало умуртқа поғонасини мустаҳкамлаш учун ҳаракат қилиш керак.

Полга ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, танангизни тикка тутинг, оёқларингизни узатинг. Орқангиз ва белингиздан эгилинг, кейин аста-секин орқага эгилиб, орқангиз билан ётинг. Худди шу хилда аста-секин, танангизни тик тутган ҳолда белингиздан эгилиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Камида 25—30 марта такрорланг. Бу умуртқа поғонаси учун ҳам, қорин пресси учун ҳам, сонлар учун ҳам фойдали.



Энди бўлса, бир нечта махсус машқларни баён эта-  
миз, улар гавдангиздаги ва қоматингиздаги камчилик-  
ларни тузатишга ёрдам беради.

### Агар куракларингиз чиқиб турса

1. Чўккалаб туринг, белингиздан эгилинг. Қўлларингизни бо-  
шингиз устида узатинг, бармоқларингизни чалкаштириб, қулф қи-  
линг. Қўлларингизни бир неча марта орқага силкитиб ҳаракат  
қилинг, аynи вақтда танангизни букинг ва бошингизни орқага эгинг.  
16—20 марта.

2. Бир қадам берида деворга қараб туринг, унга кафтингиз-  
билан тиранинг (елка баландлигида). Қўлларни тирсақдан букиб,  
иложи борича куракларни бир-бирига яқинлаштириб деворга яқин  
келтиринг. Бунда навбатма-навбат гоҳ чап, гоҳ ўнг оёғингизни ор-  
қага узатинг. 20 марта ўртача тезликда бажаринг.

3. Оёқларингизни елка кенглигида қўйинг, қўлларингизни эса  
иложи борича орқага узатинг (бармоқларни бирлаштиринг), бошин-  
гизни сал юқори кўтаринг. Эркин нафас олинг. 20—25 марта.

4. Стулга ўтиринг, қўлингизга таёқ олинг (уни иложи борича  
қулай, лекин кенгроқ ушланг), танангизни эгинг, елкангиздан гоҳ  
ўнг, гоҳ чап томонга эгилинг. Ўртача тезликда бажаринг, эркин на-  
фас олинг. Ҳар бир томонга 15 мартадан.

5. Тик туринг, оёқлар елка кенглигида. Ўтиринг, аynи вақтда  
таёқ ушлаган қўлларингизни танангиз олдида ростланг. Қўллар ни-  
ҳоятда тўғри бўлиши, тирсақдан букилмаслиги керак. Эркин нафас  
олинг. 12—16 марта.

### Юриш

Афсуски, ҳамма аёллар ҳам чиройли юришни бил-  
майдилар. Биттаси баланд пошна туфли кийиб олиб,  
бедана юриш қилади, омонат, зўрға юради. Бошқаси  
қўлларини силтаб, худди маршдаги солдатга ўхшаб  
юради. Учинчиси пошнасини тақиллатиб уриб, ёйилиб,  
олифта қилиқлар қилиб юради, тўртинчиси жуда букча-  
йиб олади, боши тушиб кетади. Бешинчиси сонларини  
қилпанглатади, елкаларини учиради. Тўғриси айтган-  
да, бунақаларни кўрган одамнинг таби хира бўлиб ке-  
тади. «Ишдаги ишқ» фильмидаги воқеани эсланг, мода  
орқасидан қувадиган секретарь аёл ўзининг тажрибасиз  
бошлигини юриш санъатига ўргатади. Лапанглаб, қат-  
тиқ-қаттиқ қадам ташлаб юришга ўрганиб қолган шўр-  
лик бошлиқ аёлларга хос (сонлардан бошланиб, тана-  
нинг барча мускуллари ишга тортиладиган) назокат би-

лан юришга ҳечам ўргана олмай, хуноб бўлади. Ушанда у ўргана олмайди, лекин шу фильмни диққат билан кўриб, разм солган бўлсангиз, истеъдодли актриса Алиса Фрейдлихнинг ўз қаҳрамонининг ажойиб равишда ўзга қиёфага кириб, «кампир»дан севги таъсирида кўҳлик аёлга айланганини, фақат сочининг турмагини, кўз ва табассуми ифодасини эмас, балки юришини ўзгартирганини сезган бўлсангиз керак. У энди қушдек енгил учиб юради. Унинг юришида, ҳаракатларида аёлларни жозибали, кўп жиҳатдан латофатли қиладиган спортга хос хусусиятлар ва майинлик мужассам.

Қадди-қоматнинг яхши бўлиши кўп нарсаларга боғлиқ. Энг аввало қоматга, бошингизни ва елкангизни қандай тутишингизга боғлиқ, бу ҳақда биз илгари ҳам гапириб ўтган эдик. Сўнгра оёғингизни қандай қўйишингизга (аввал ерга товон қўйилади, оёқ кафти, тизза тўғри туради), қўлларингиз ва танангиз ҳаракатига, ниҳоят пойабзалингиз ўзингизга лойиқми, мавсумга, обҳавога ярашами, шуларга боғлиқ бўлади. Агар сиз доимо — уйда ҳам, кўчада ҳам баланд пошна туфли кийиб юрадиган бўлсангиз, албатта калта-калта қадам ташлайдиган, бедана юриш қиладиган бўлиб қоласиз. Бу, ўз-ўзидан тушунарли. Бундай пойабзалда оёқ табиий ҳолатда турмайди, гавданинг таянч майдони жуда ҳам кичраяди. Сиз мувозанатни сақлашга кўп куч сарф қиласиз, тез чарчасиз. Бунинг устига эсингизда бўлсин, мода орқасидан қувиб, баланд пошна туфли киядиган аёлларнинг кўпчилиги тиззасини букмайди. Жуда тор туфли оёқни сиқади, оёқ кафтини хунук қилиб қўяди, юрганда азоб беради. Бироқ жуда ясси, пошнаси туфли кийганда ҳам одам чиройли юрмайди. Албатта одам эҳтиётсизлик билан қулоч отиб, қадам ташлайди. Яхшиси, пошнасининг баландлиги ўртача пойабзал кийган маъқул. Бунақа пошнали туфлида одам енгил, майин, шаҳдам қадам ташлайди.

Ҳатто уйда кийиладиган пойабзал пошнали бўлгани маъқул, шунда оёқлар унча чарчамайди, бунинг устига яссиоёқликнинг олди олинади.

Оёқ учун юришни яхши қиладиган энг яхши гимнастика шаҳдам-шаҳдам қадам ташлаб юришдир. Кўп юринг, хар кун юринг, яқинроқ жойга албатта пиёда боринг, транспортга чиқманг, қаддингизни адл тутиб, бошингизни кўтариб, қўлларингизни тирсагингиздан сал букиб (силташ керак эмас), енгил ва тез-тез қадам ташласангиз, ўз организмнгизга бебаҳо ёрдам берган

бўласиз, деярли барча мускуллар ишлайди, қон айланиши яхшиланади, ўпка ҳаво билан яхши таъминланади.

Бу ҳамманинг ҳам қўлидан келадиган гимнастика бўлиб, бошқа хусусиятларидан ташқари, қоматингизни ва юришингизни такомилга етказди (эринчоқлик билан оёқни судраб босиб, лапанглаб юргандан кўра, яхшиси трамвайга тушган маъқул).

Чиройли, енгил юришни ишлаб чиқадиган махсус машқлар ҳам бор. Масалан, қуйидагилар:

1. Тиззангизни букмай оёқ учидан бир минут юринг. Қўллар белда, тирсагингиз орқароқ турсин, елкангизни эгинг.

2. Енгил қадам ташлаш — бир минут давомида оёқ учидан кафтнинг ҳамма ерини босиб юриш, оёгингизни тиззангиздан сал букинг. Ҳаракатларни майин бажаринг.

3. Оёқ учидан кафтга ташланиб юриш. Чап оёқ учи билан сирғаниб, айни вақтда ўнг оёқ учидан кўтарилинг, оёқ учидан, товон билан босишга ўтинг, тиззангизни букинг. Ҳар бир оёқда 25 мартадан.

4. Пружинасимон қадам ташлаш. Оёқ учидан кўтарилинг ва оёқ учидан бутун товонга босиб қадам ташланг, тиззангизни эгиб, тезда ростлаб оёқ кафтнинг ҳаммасига тушинг ва яна оёқ учига ўтинг. Бошқа оёқни олдинга қўйинг. 25—30 марта.

5. Бир минут давомида оёқ учидан енгил югуринг.

6. Енгил югуринг: Худди 2-машқ каби бажаринг, лекин тез қилманг, 40 секунд.

7. Вальсга тушаётгандек олдинга, орқага, ён томонларга 360 даража бурилиб юринг. Вальсга тушгандек катта қадам ташланг, вальсдагидек югуринг. 1—2 минут.

Бу барча машқлар яссноёқликда ҳам фойдали бўлади.

## Оёқлар учун машқлар

Оёқлар чиройли бўлмаса бундай қараганда, бу гўё арзимагандек туюлади... лекин қанчалар дилсиёҳликка сабаб бўлади... Қанчадан-қанча қизлар ёки жувонлар оёқларининг жуда ингичкалигидан, ёки аксинча, йўғонлигидан уялиб кўз ёши қиладилар, пляжда ечинишга уяладилар, мода қилиб узун юбка киядилар, шим кийиб юрадилар...

Кўпинча аёллар ўз камчиликларини жуда бўрттириб юборадилар. Лекин шундай ҳам бўладики, уларни ову-

тишнинг асло иложи бўлмайди, чунки чиндан ҳам оёқлари хунук, қийшиқ бўлади.

Биз юқорида бунинг болаликда рахит билан оғриб ўтганликнинг алам қиладиган асорати экани ҳақида гапириб ўтган эдик. Шундай бўладики, қизлар ота-оналарининг, тарбиячиларининг эътиборсизликлари, нодонликлари учун бир умр азоб чекадилар, чунки улар болани зўрлаб ўтирғизишган, муддатидан олдин оёққа турғизишган. Болалигиданоқ қуёшдан, мусаффо ҳаводан кўп баҳраманд бўлиб, витаминларни кўп олган, энг муҳими — спортни севадиган, кўп югурадиган, сакрайдиган, сузадиган қизлар учун одатда ташвишланмасангиз ҳам бўлади: уларнинг оёқлари, бутун гавдаси каби келишган, чиройли, узун бўлади.

Хўш, мабодо шундай бўлмаса-чи? Агар кап-катта қиз физкультура билан иноқ бўлмаса-чи? Бари бир кўп нарсаларни қилиш, кўп нарсаларни тўғрилаш мумкин. Агар обидийда қилиб, пешонам шўр экан, шунақа хунук бўлиб туғилганаканман, энди нима ҳам қилиб бўларди, бир умр шундай ўтадиган бўлдим-да, деб сиқилиб юрмасдан, балки сабр-тоқат, қунт билан ишга киришсангиз ҳамма иш жойида бўлади: спорт билан кўпроқ шуғулланинг, ҳар куни махсус машқларни бажариб туринг.

Қоматнинг тўғри ва оёқларнинг чиройли бўлиши тасодифан тўғри келиб қоладиган ҳодиса эмас. Агар сиз бутун гавдангиздаги мускулларингизни онгли равишда бошқаришни ўргансангиз, оёқларингиз мускулларини бошқаришингиз ҳам унча қийин бўлмайди. Турганингизда, юрганингизда, ўтирганингизда ўзингизни жуда ғоз тутинг, гўё чўзилишга, тепага ўсишга ҳаракат қилинг. Дастлаб, албатта бу толиқтиради, кейин ўрганиб кетасиз, ўшанда ҳар бир қадамингиз ўзингиз сезмаган ҳолда табиий равишда гимнастикага айланади. Мускуллар етарлича, энг муҳими эса бир текис бақувват бўлганда мускулларга тушадиган нагрузка қайта тақсимланиши туфайли оёқ суяклари анча тўғри ҳолатга келади ва оёқ шакли тўғриланади.

Мана шунинг учун ҳам бундай қарганда қанчалик қизиқ туюлмасин, оёқлар учун қилинадиган барча машқлар деярли бир хил бўлади. Семиз оёқлар хипча тортади, озғинлар тўлишади. Машқлар чўзилган мускулларни тортади, қисқарганларини бўшаштиради, шу сабабли, сабр-тоқат ва қунт билан машқ қилинса, сал қийшайган оёқ ҳам тўғри бўлади. Гимнастикадан таш-

қари, оёқ учун юриш, рақсга тушиш, сузиш, чанғида юриш, коньки отиш, копток ўйнаш, хусусан, баскетбол ўйнаш фойдали.

Машқларни тез-тез бажаринг, дастлаб ҳар бирини 3—5 мартадан бажариб, кейин 10—15 мартагача етказинг. Гимнастика билан шуғулланаётган пайтда нафасингизни тутманг — эркин нафас олинг, нафас олишга эмас, балки кўпроқ нафас чиқаришга аҳамият беринг.

Машқларни ҳар куни, яхшиси, бир кунда 2 маҳал — эрталаб ва кечқурун бажаринг. Гилам устида ялангоёқ машқ қилсангиз яхши бўлади.

Агар натижа узоққа чўзилса, асло хуноб бўлманг. Машқларни узоқ ойларга мўлжалланг. Сабр-тоқатли бўлинг.

Бир неча комплексларни тавсия этамиз, улар ичидан ўзингиз учун ҳаммадан маъқул бўладиганини танлаб олишингиз мумкин.

#### 1-комплекс

1. Чалқанча ётинг, қўлларингиз белингизда турсин, оёқларингизни тиззангиздан букинг, ростлаб, юқори кўтаринг, кўтарганингизда оёқларингиз тўғри бўлсин, оёқларингизни яна букинг ва туширинг. Ҳар бир оёқда навбатма-навбат 20 мартадан.

2. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг. Тиззаларингизни букмасдан эгилинг ва қўлларингиз билан тизза-кафт бўғимларини ушлашга ҳаракат қилинг. Ростланинг. 20 марта.

3. Утиринг, қўлларингиз билан орқа томондан полга тиранинг, ростланган оёқларингизни юқори кўтаринг, икки томонга керинг, яна кўтаринг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат 10 мартадан.

4. Утиринг, оёқларингизни тиззангиздан букинг ва кўкрагингизга тортинг, чалқанча ётинг ва яна ўтиринг. 25—30 марта.

5. Оёғингизни стулга қўйинг, қўлларингиз энсангизда турсин. Оёғингизни тиззангиздан эгинг ва ростланг, кейин оёқлар ҳолатини ўзгартиринг. Ҳар бир оёқ билан 20 мартадан.

6. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг. Оёқ учида кўтарилинг ва товонингизга босинг. Қамида 30 марта.

#### 2-комплекс

1. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг, жуфтланган оёқларни кўтариб, тиззадан букинг ва ёзинг.

2. Чалқанча ётинг, қўллар тана бўйлаб туширилади, кафтларингизни думғаза тагига қўйинг. Ростланган оёқлар билан қайчини очиб-ёпганга ўхшаш ҳаракатлар қилинг. 20—30 марта.

3. Тик туринг, битта оёғингизни тиззангиздан букинг, кўтаринг,

тиззангизни қўлларингиз билан ушланг ва оёқ қафтларингиз билан айланма ҳаракатлар қилинг: 10 марта чапдан ўнгга ва 10 марта ўнгдан чапга. Бошқа оёқ билан ҳам шундай қилинг.

4. Эмакляб туриб, ростланган оёғингизнинг гоҳ бирини, гоҳ иккинчисини юқорига навбатма-навбат кўтаринг.

5. Чўнқайиб ўтиринг, қўлларингиз тиззангизда турсин. Ўтириб, тиззангизни чапга ва ўнгга буринг. 10—12 марта.

6. Турган жойингизда товонингизда югуринг. 45 секунд.

### 3-комплекс (мураккаблаштирилган)

1. Чалқанча ётинг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингизни узатинг, зўриқтириб пол устидан сал кўтаринг ва 16 марта юқорига ва пастга пружинасимон ҳаракат қилинг, 2 марта.

2. Чалқанча ётинг, қўллар ён томонларда турсин, оёқларингизни тиззангиздан букинг ва уларни гоҳ чап томонга, гоҳ ўнг томонга туширинг. Ҳар бир томонга навбатма-навбат 10—12 марта.

3. Уша олдингидек ҳолат, оёқлар узатилади. Аста-секин, зўриқиш билан, навбатма-навбат оёғингиз учини ўзингизга қараб тортинг ва қарши томон чўзинг. Чап оёғингиз учини ўзингизга қаратиб тортинг, айни вақтда ўнг оёқ учини ўзингиздан нари чўзинг, кейин аксинча ҳаракат қилинг. 30 марта.

4. Чалқанча ётинг, қўллар бош устида турсин, ростланган оёқларингизни пружинасимон ҳаракатлар билан 45 даража бурчак остигача аста-секин кўтаринг ва шу хилда пружинасимон ҳаракатлар билан туширинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. 8—10 марта.

5. Қорнингиз билан ётинг, қўлларингизни танангиз бўйлаб узатинг. Танангизни ва бошингизни кўтаринг, оёқларингизни эса полга босинг, елкангизни эгинг. 10—12 марта.

6. Хонада 35—40 секунд юринг, 35 секунд тезроқ юринг, югуринг — 35 секунд, юринг — 40 секунд, оёқ учида юринг — 35 секунд, товонингизда юринг — 35 секунд, бутун оёқ қафтингиз билан юринг — 40 секунд.

7. Деворга қараб туринг, оёқларингизни керинг, қўлларингизни юқори кўтаринг, қафтларингиз билан деворга тиранинг, елкангиздан эгилинг ва танангизни чапга ва ўнгга буринг. Ҳар бир томонга 12 мартадан.

8. Ўз-ўзини массаж қилиш. Оёқларингизни букинг. Силанг, ишқаланг, шапатиланг, силкитинг ва яна сонингизни силанг, кейин чап оёғингиз қафтини ўнг тиззангизга қўйинг ҳамда болдирилингизни силанг. Оёқлар ҳолатини ўзгартиринг.

9. Оёқларингизни жуфтлаб туринг, қўлларингиз белингизда турсин. Оёқларингизни гоҳ товони, гоҳ учи билан туриб оёқ қафтларингиз билан полда сирғаниб, икки томонга керинг, 20 марта чап томонга, 20 марта ўнг томонга.

10. Оёқ учида юриш ва оёқ учида югуриш — 1 минут.

#### 4-комплекс (қисқартирилган)

1. Оёқларингизни жуфтлаб туринг, ғайрат билан оёғингизни тиззадан букинг ва шу хилда тез-тез ёзинг. 20—25 марта.

2. Оёқлар жуфтланади, қўллар белда туради. Тиззадан букилган оёқларингизни баланд кўтаринг, чап томонга керинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. 10 марта ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат бажаринг.

3. Чўккалаб туринг, қўлларингиз белда турсин. Аста-секин олдинга эгилиб, пешонангизни тиззаларингизга теккизинг, кейин шу хилда аста-секин дастлабки ҳолатга қайтинг. 20 марта.

4. Тик туринг, қўллар белда турсин, навбатма-навбат ростланган оёқларингизни олд томондан кўтаринг. Ҳар бир оёқ билан 16 мартадан.

Ҳар куни кечқурун оёғингизни ювинг ва чўтка билан ишқаланг. Сўнгра, қуруқ қилиб артиб, крем суртинг ва оёқ бармоқларини, кафтни, болдирларни уқаланг.

#### 5-комплекс

Бу комплекс оёқлар ва қорин пресси учун фойдали, шу сабабли, хусусан семиз одамларга тавсия қилинади.

1. Чалқанча ётинг, қўллар тана бўйлаб узатилади. Ростланган оёқларингизни пол устидан сал кўтаринг ва ҳавода иккита оёғингиз билан 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 сонларини ёзинг. Кейин аксинча қилинг — 10 дан 1 гача ёзинг. Қимки иккита оёқ билан ёзишга қийналса, битта оёқ билан бошлаши мумкин. Оёқларингиз учининг чўзилиб туришига қараб туринг.

2. Бир қадам масофада стул суянчиғига қараб туринг, ростланган чап оёғингизни олд томондан кўтаринг ва оёғингиз учини стул суянчиғига теккизинг. Ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат 10 мартадан бажаринг.

3. Чалқанча ётинг, қўлларингизни бошингиз остига қўйинг. Оёқларингизни юқори кўтаринг ва оёқ кафтларингиз билан чап томонга 12 марта, кейин ўнг томонга 12 марта айланма ҳаракатлар қилинг.

4. Турган жойингизда югуринг — секин, ўртача, тез. 1 минут.

Агар оёқлар тўғри бўлсаю, лекин жуда семиз, ёки аксинча, ингичка бўлса, у ҳолда юқорида айтиб ўтилганларга қўшимча равишда қуйидаги машқлар тавсия этилади.

Агар оёғингиз семиз бўлса: девор олдида туринг, кафтларингиз билан унга тиранинг ва ростланган оёғингиз учини чўзмасдан ён томонга кўтаринг. Ҳар куни камида 2 марта бажаринг.

Оёқларингиз ингичка бўлса: оёқларингизни жуфтланг ва оёқ учида ҳар куни 2 маҳал 20 мартадан ўтиринг. Оёқларингизни жуфтлаб туринг, қўлларингизни белга қўйинг, оёқ учида туриб, пружинасимон ҳаракатларни ҳар куни 2 маҳал 100 мартадан бажаринг.

Агар кўп юрсангиз, велосипед минсангиз, машқлар қилсангиз, велосипед минганга ўхшаш ҳаракатлар қилсангиз, ингичка оёқлар анча чиройли шаклга киради. Арғимчоқда сакрасангиз, гоҳ оёқ учида, товонда юрсангиз, албатта, югурсангиз, чанғида юрсангиз ва коньки отсангиз ортиқча тошингизни ташлашингиз мумкин.

О ҳарфига ўхшаш қ и й ш и қ о ё қ л а р н и тўғрилаш қийинроқ, лекин бу ерда ҳам кўп нарсага эришиш мумкин, фақат бунинг учун эринмай конькида фигурали учиш билан шуғулланиш, чанғида юриш, гимнастика қилиш, сувда сузиш керак.

Юқорида айтиб ўтилганлардан ташқари қуйидаги машқлар фойдали:

1. Чўккалаб туринг, оёқларингиз учини икки томонга кериб, товонингиз билан ўтиринг ёки полда товонларингиз ўртасида ўтиринг.

2. Оёқларингизни кериб туринг ва тиззаларингизни бирлаштириб ўтиринг.

3. Оёқларингизни узатиб ўтиринг ва тезлик билан оёқ мускулларини таранглаштириб, кафтини учи билан ташқарига қилиб кескин буриг.

Оёқларингиз Х-симон бўлса, кўпроқ велосипед минишни, иложи бўлса, от минишни, брасс усулида сузишни, чанғида юришни, сакраш, югуришни маслаҳат берамиз. Чордона қуриб ўтириш ва қўллар ёрдамисиз аста-секин туриш фойдали.

Оёқлари шаклидан ва узунлигидан кўнгли тўлаю, лекин оёқларига унча қарамайдиган қизларга бир нечта маслаҳатлар бермоқчимиз. Чунки оёқлар юрганимизда, ўтирганимизда, иш билан банд бўлганимизда кун бўйи «ишлайди». Оёқларга ҳам дам бериш ва бақувват қилувчи гимнастика қилиш лозим. Масалан, мана бундай:

Ётган ёки ўтирган ҳолда оёқларингиз мускулларини таранглаштиринг, бармоқларни букинг, кейин ёзинг ва мускулларни бўшаштиринг.

Оёқлар учида кўтарилинг, шу ҳолатда тутиб туринг, кейин бутун кафти билан босинг.



Утириб, тиззаларингизни бирлаштиринг (бу вақтда оёқлар полда елка кенглигида турсин), оёқлар мускулларини таранглаштиринг. Кейин бўшаштиринг.

Хонада бармоқларингизда майда қадам ташлаб юринг.

Чап оёғингиз бармоқлари билан полда ётган қаламни ёки рўмолчани олинг, уни бир неча секунд ушлаб туринг, кейин ташлаб юборинг. Бошқа оёқларингиз бармоқлари билан ҳам шундай қилинг.

Оёқлар учи ва товонлар бирга турсин. Шу аҳволда бармоқларингизда кўтаринг ва аста-секин товонингизга тушинг.

Бу машқларнинг ҳаммасини бир неча марта такрорланг.

Ут-ўланлар устида ва қумда, уйда, гиламда ялангоёқ юриш жуда ҳам фойдали. Қишда оёқларингизга гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сувда ванна қилинг, ёзда — дарё, сой бўйида юринг, тиззангизгача сувга ботиб юринг. Оёқлар учида, товонда, оёқ кафтининг ташқи ва ички томонларида юринг.

Агар товон териси қаттиқ бўлиб қолса, ҳар куни оёғингизга 10—15 минут давомида сувга туз солиб илиқ ванна қилинг. Ванначадан сўнг товонингизни пемза билан ишқаланг ва терига озроқ крем суртинг.

Кремни яхшиси иккала қўлингиз билан суртиб, оёқ кафтини қон айланиши яшиланиши учун бармоқлар учидан юқорига қараб ишқаланг. Хусусан, кун бўйи юрган бўлсангиз, ҳар куни кечқурун бу хилда озроқ массаж (2—3 минут) қилиб туришингизни маслаҳат берамиз.

Иложи бўлса, кун давомида пойабзалингизни алмаштиринг, пошнаси баланд туфли ўрнига паст пошна-лигини кийинг. Кўчада, масалан, пошнаси сал баланд туфли кийинг. Ишда мода бўлган баланд пошна-ли лодочка кийинг, уйда шиппак кийиб олинг.

Бармоқларингиз тирноқларини ярим айлана қилиб олмай, балки тўғри қилиб узунасига олинг. Қадоқни устара тиғи билан асло қирқа кўрманг. Қадоқни сартарошхонада олдингиз ёки уни дорихоналарда сотиладиган воситалар ёрдамида йўқотинг.

Баъзи одамлар оёғида вена томирлари бўртиб чиқади... Дарҳол врачга боринг. Агар у рухсат берса, эр-талаб ва кечқурун қуйидаги машқларни қилинг: чалқанча ётинг, оёқларингизни кўтаринг ва осилтириб туриб, велосипед минаётганга ўхшаш ҳаракатлар қилинг. Кун

давомида бир неча марта чап, кейин ўнг оёғингизни силкитинг. Агар ишингиз оғирлик кўтариш билан боғлиқ бўлса, махсус резина пайпоқ кийиб олинг.

Машҳур француз врач Рюффро толиққан оёқларга «ҳавода гимнастика» қилишни тавсия этади. Бу машқ чарчоқликни ёзади, қон айланишини яхшилади, шишни йўқотади.

Гимнастика ётиб, оёқларни тик кўтарган ҳолатда тез-тез бажарилади, қўллар билан сонларни қучоқлаб турилади. Шу вазиятда туриб болдирларни бўшаштириш керак, сўнгра оёқлар кафтини эгиш ва ёзиш, тўпиқ бўғимларини ишлашга мажбур этиш керак.

Оёқларни кўтариб туриб тиззаларни қимирлатмасликка ҳаракат қилиб, силташ лозим. Дастлаб аста-секин силтаб туриб, кейин тобора тезлаштира борилади.

Кўтарилган оёқлар сал керилади ва бир-бирига яқинлаштирилади, гўё оёқлар билан «чапак чалинади».

Яна битта оддий машқ: стулга ўтириб, бир неча минут давомида яланг оёқ билан бўш шиша идишни юмалатинг.

Оёқларни чўзиб ва сал кўтариб ётиш жуда фойдали.

### Кўкрак чиройли бўлиши учун

Афсуски, биз кўкракни ўзингизга маъқул бўлган ҳажмда катта қила оладиган ёки кичрайтира оладиган патентли воситани таклиф эта олмаймиз — бундай воситалар баъзи-баъзида Ғарбда кашф этилади ва катта шов-шув билан реклама қилинади, кейин эса... Енгилтаклик билан бунга лаққа тушадиган аёллар кейин соғлиқларидан ажралмасалар яхши-я. Ҳар ҳолда ҳозирги кунга қадар шу мақсадда ишлатиладиган бирорта ҳам восита давр синовидан ўта олмади. Бизнинг ҳар биримиз бутун умрини табиат ато этган кўкрак билан яшаб ўтказишдан бошқа иложимиз йўқ, бизнинг қўлимиздан келадиган энг катта нарса — бу махсус гимнастика ёрдамида унинг шаклини анча яхшилаш ва барвақт сўлиб қолишнинг олдини олиш, осилиб кетмаслиги, туриб турмаслиги учун ҳаракат қилишдан иборат.

Бу ерда гапни яна қадди-қоматдан бошлашга тўғри келади. Қоматини букиб, елкаларини тушириб юрадиган қизларнинг кўкраги паст бўлади, ёшлигиданоқ осилиб туради. Сиз тўғри юргангизда ва елкаларингизни кериб, тўғри ўтирганингизда кўкрак мускулларини ҳам мустаҳкамлаган бўласиз.

Кўкрак кичкина бўлса, сийнабанд (бюстгальтер) тақиш шарт эмас (ҳозирги кундаги мода ҳар ҳолда буни талаб қилмайди, медицина эса унга қўшилади). Кўкрак катта бўлганда эса уни ҳам эстетик, ҳам гигиеник нуқтаи назардан тутиб туриш керак бўлади. Агар сиз лифчик тақмай бемалол юрадиган бўлсангиз ҳам, спорт билан шуғулланганингизда, ҳайз кўрганингизда ва ҳомиладорлик пайтингизда албатта сийнабанд тақиб олинг. Бўлғуси онага бюстгальтер тақиш шарт, ҳатто ухлаб ётганингизда ҳам кўкрак шакли бузилмаслиги учун бюстгальтер тақишингизни маслаҳат берамиз. Бола эмизадиган оналар учун ҳам шундай маслаҳат берамиз.

Бюстгальтернинг ўзингизга лойиқ, кўкракни тутиб турадиган бўлиши жуда муҳим, лекин кўкракни кўтариб турмаслиги, уларни бир-бирига жипслаб қўймаслиги ва бир-биридан узоқлаштириб юбормаслиги керак.

Кўкракнинг чиройли бўлиши учун ҳаракат қилиш кўп вақтингизни олмайди. Бу ерда муҳими — ҳар кун совуқ душда чўмилиш ёки кўкракни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш керак (совуқ сув терини таранг қилади, қаттиқ-қаттиқ ишқаб артиш эса жуда яхши массаж ҳисобланади). Кўкрак қафасини ва эмчакни ривожлантириш учун сузиш, хусусан, брасс усулида сузиш, эшкак эшиш ва албатта қуйидаги машқларни қилиш фойдалидир.

1. Қўлларингизни олдингизда елка бараварлигида кўтариб турунг ва аста-секин гўё қаршилиқни енгаётандек икки томонга ёзинг, сўнгра эса яна дастлабки ҳолатга қайтинг. 12—14 марта.

2. Уша ҳолатда туриб, қўлларингизни бошингиз устида кўтаринг, уларни чалкаштиринг ва чап қўлингиз билан ўнг қўлингизни 5 секунд давомида қаттиқ босиб турунг, сўнгра аксинча қилинг. Ҳар бир қўл билан навбатма-навбат 8 мартадан.

3. Чалқанча ётинг, қўлларингизни елкангизга қўйинг, аста-секин тирсақларингизни икки томонга керинг ва яна яқинлаштиринг. 20—30 марта.

4. Тик турунг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, аста-секин, зўриқиб, тирсақларингизни олдиндан бир-бирига яқинлаштиринг ва орқага керинг. 25 марта.

5. Тик турунг, узатилган қўлларингизни икки томонга узатинг, қўлларингизни гоҳ орқага, гоҳ олдинга айлантириб, айланма ҳаракатлар қилинг, лекин жуда кенг ҳаракатлар қилиб юборманг. Ҳар бир томонга 20 мартадан.

6. Деворга қараб бир қадам берида турунг, узатилган қўлларингиз кафти билан деворга тиранинг, оёқларингизни кериб турунг. Тирсақларни икки томонга кериб, эгинг ва ёзинг.

Фикримча, сиз бир текисда озишни истамайсиз, ёноқларингиз чўкиб, оёқларингиз калтакка ўхшаб, ингичка бўлиб қолиши ёқмайди сизга. Сиз қаппайган қорнингизни йўқотмоқчисиз, ёки айтайлик, белингизни ихчам қилмоқчисиз. Сизга бу ниятингизни амалга оширишда ёрдам берадиган махсус машқларни тавсия этамиз.

#### Қорин кичик бўлиши учун

1. Тик туринг, оёғингизни тиззангиздан аста-секин букиб, уни қўлларингиз билан қорнингизга тортинг. 15—20 марта ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат бажаринг.

2. Чалқанча ётинг, оёқларингизни узатинг, қўлларингизни тана бўйлаб чўзинг. Оёқларингизни 45 даража бурчаккача кўтаринг, кейин полга туширинг, танангизни кўтаринг ва яна дастлабки ҳолатга қайтинг. 20 марта.

3. Чалқанча ётинг, қўл ва оёқларингизни узатинг, айна бир вақтда оёқларингизни ва танангизнинг юқори қисмини кўтаринг (бу машқ «кемача» деб аталади), сўнгра дастлабки ҳолатга қайтинг. 10—12 марта.

4. Қўлларингиз билан полга тиришиб ўтиринг. Чаноғингизни кўтаринг ва қўл-оёқларингизга тиришиб эгилинг, бошингизни орқага эгинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг, сўнгра эса узатилган оёқларингизни 45 даража бурчаккача кўтаринг ва дастлабки ҳолатга тушинг. 16 марта.

5. Чўккалаб туринг, қўлларингизни белингизга қўйиб, танангизни чапдан ўннга ва ўнндан чапга айлантинг. 12 мартадан такрорланг.

#### Сондаги ортиқча ёғни йўқотиш учун

1. Чалқанча ётинг, қўлларингизни бошингиз остига қўйинг, оёқларингизни тиззангиздан букиб, чап томонга, ўнг томонга қўйинг ва яна ростланг. 16—18 марта.

2. Чўккалаб туринг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Чап сонингизга ўтиринг, қўлларингизни ўнг томонга буринг, кейин яна ростланинг ва ўнг сонингизга ўтиринг, қўлларингизни чап томонга узатинг. Ҳар бир томонга 10 мартадан.

3. Тик туринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингизни кериб туринг, зўриқиб гоҳ ўнг томонга, гоҳ чап томонга пружинасимон таранглашиб эгилинг. 12 мартадан.

4. Чап ёнбошингиз билан ётинг, бир қўлингиз бошингиз тагида, иккинчиси белингизда турсин, оёғингизни узатиб юқорига 20 марта-

дан кўтаринг. Бошқа оёқ билан иккинчи ёнбошда ҳам шундай қилинг.

5. Полга ўтиринг, қўлларингиз билан орқа томондан полга тиранинг. Узатилган оёқларингизни тиззангиздан букмасдан юқори кўтаринг, икки томонга керинг, сўнгра яна бирлаштиринг ва пастга туширинг. 16—20 мартадан.

6. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингиз белингизда турсин. Танангизни чап, ўнг томонга эгинг, чап томонга, ўнгга бурилинг. Ҳар томонга 16 мартадан.

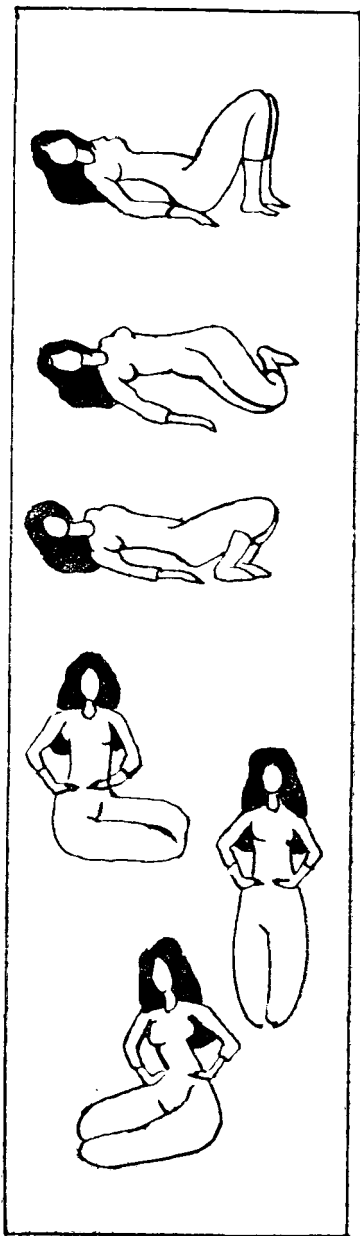
### Белим хипча бўлсин десангиз

1. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кўкрагингизга чалкаштиринг, оёқларингизни керинг. Танангизни кўтаринг ва чап оёгингиз томонга эгилинг, кейин яна чалқанча ётинг ва ўнг оёқ томонга эгилган ҳолда кўтарилинг. 12 мартадан.

2. Чалқанча ётинг, қўлларни икки томонга узатинг, узатилган оёқларингизни кўтаринг, уларни тиззангиздан букинг ва чапга туширинг, яна тепага қараб ёзинг, тиззадан букинг ва ўнг томонга туширинг. Ҳар бир томонга 10 мартадан.

3. Қорингиз билан ётинг, қўлларингизни икки томонга узатинг, оёқларингизни жуфтланг. Танангизни ва қўлларингизни юқори кўтаринг (қўлларни икки томонга ёзинг), дастлабки ҳолатга туширинг, сўнгра оёқларингизни юқори кўтаринг. 20 марта.

4. Полга ўтиринг, орқа то-



монга қўлларингиз билан тиранинг. Ростланган оёқларингизни пол устидан кўтаринг ва чап томонга қўйинг, яна юқори кўтаринг ва ўнг томонга қўйинг. Ҳар бир томонга 12 мартадан.

5. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни бошингиз остига, иккинчисини белингизга қўйинг ва шу ҳолатда «велосипед ҳайдаётгандек» ҳаракат қилинг. Ўнг ёнбош билан 30 марта ва чап ёнбош билан 30 марта.

6. Чордона қуриб ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Навбатма-навбат гоҳ ўнг тиззангизга, гоҳ чап тиззангизга эгилинг, унга пешонангизни теккизишга ҳаракат қилинг. 10 мартадан.

7. Чалқанча ётинг, оёқларингизни узатинг, қўлларингизни юқори кўтаринг. Танангизни кўтаринг ва айна вақтда ростланган оёқларингизни ҳам кўтаринг, қўлларингизни оёқларингизга теккизинг. 10—12 марта.

8. Эмаклаб туринг, чап оёғингизни ва ўнг қўлингизни юқори кўтаринг (эгилинг), кейин дастлабки ҳолатга қайтинг. Навбатма-навбат ҳар бир оёқда 10 мартадан.

9. 10 қадам бармоқларда, 10 қадам товонларда, яна бармоқларда ва яна товонларда юринг.

### **Елкаларингиз чиройли бўлсин**

Баъзи аёлларда ёғ тўқимаси сонда, бошқаларида қоринда йиғилади. Баъзан орқада йиғилади, бўйинда гўё «ёстиқча» пайдо бўлиб, қоматни бузади. Бунинг олдини олиш учун ҳар кун зарядка қилгандан кейин душда чўмилиб, ўша жойни дастаси узун анча қаттиқ чўтка билан ишқаланг ва у ерга навбатма-навбат олдин иссиқ, кейин совуқ сув оқимини йўналтиринг. Муҳими, қўйидаги машқни мунтазам равишда бажаринг.

1. Полга ўтириб, тиззадан букилган оёқларингизни қўлларингиз билан ушлаб ўзингизга тортинг. Аста-секин гўё юмалагандек бўлиб, ўзингизни орқага ташланг, кейин дастлабки ҳолатга қайтинг ва оёқларингизни керинг.

2. Энсангиздаги ёғни «массажчи ҳаракати» билан ушланг: кафтингизни орқадан бўйингизга қўйинг, тўртта бармоғингиз билан ёғ тўқимасини босинг ва шу жойни бармоқларингиз билан эзинг.

3. Олдинга жуда паст эгилиб, қўлларингизни орқага анча жойга силтанг. Кейин ростланг, эгилиб ва кўтарилиб, қўлларингизни орқага иложи борича узоқроққа юқорига кўтаринг.

4. Қўлларингизни елкангизга қўйинг. Айна бир вақтда изчилликда айланма ҳаракатлар қилинг.

5. Елкангизни кўтаринг ва туширинг, олдинга ва орқага суринг, айланма ҳаракатларни навбатма-навбат ва изчилликда бажаринг.

Ҳар бир машқни 10—12 марта бажаринг.

## Семиришни истасангиз

Ҳамма ҳам ортиқча семиз бўлавермайди. Озгин, кўкраги ясси қизлар кўп, улар аксинча кўҳлик, ҳаракатларининг майин ва қадди-қоматларининг чиройли бўлишини истайдилар.

Мана, шу орзуга етишда ёрдам берадиган машқлар.

1. Тик туриб, қўлларингизни юқори кўтаринг, навбатма-навбат гоҳ чап, гоҳ ўнг қўлингизни ён томонларга тушинг.

2. Деворга қараб туринг, унга қўлларингиз билан тиранинг. Навбатма-навбат гоҳ чап қўлингизни, гоҳ ўнг қўлингизни тирсагингиздан букинг. 14—18 мартадан.

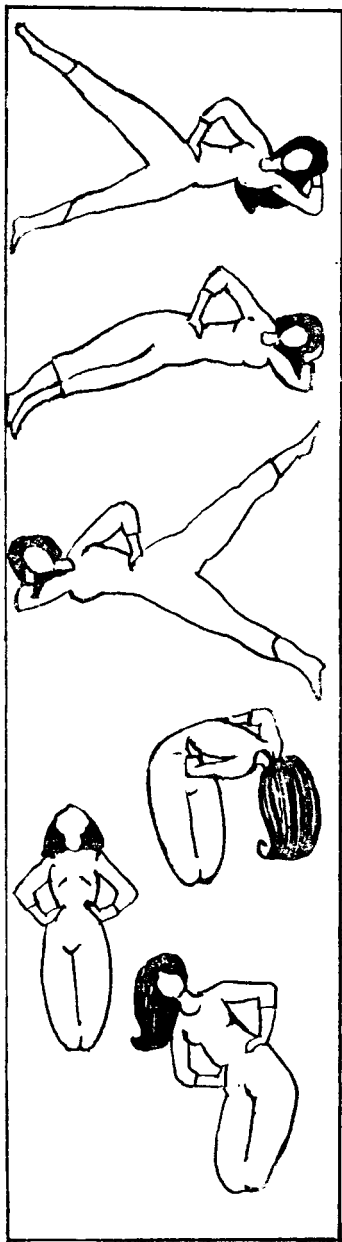
3. Стулга ўтиринг, қўлларингиз билан ўриндиқни ушланг. Оёқларингизни тиззаларингиздан букиб, юқори кўтаринг, юқорига қаратиб ёзинг ва пастга тушинг. 16—18 марта.

4. Стулда ўтириб, оёқларингизни кўтаринг, уларни икки томонга керинг, бирлаштинг ва тушинг. 20 марта.

5. Қўлларингиз билан стул ўриндиғининг олдинги четидан ушлаб туриб, стул олдида ўтиринг. 16—20 марта.

6. Стулга ўтиринг, оёқларингизни керинг, қўлларингиз белингизда турсин. Танангизни чапдан ўнгга 12 марта, ўнгдан чапга 12 марта айлантириб, ҳаракат қилдинг.

7. Оёқ учларини чалиштириб юринг — 40 секунд, полькага тўшаётгандек юринг — 45 секунд, одатдагича юринг — 35 секунд.



Жуда озғинликдан қутулишни истайдиган қизлар учун хусусан ишлаб турадиган мускулларини доимо зўриқтириб туриш, қаршилиқни енгишга алоқадор машқлар (пружиналар, резиналар) ёки оғирлаштирувчи (оғирлиги 1—1,5 кг ли гантеллар билан) машқлар фойдали.

#### Резина амортизатор билан машқлар қилиш

1. Тик туринг, оёқларингизни керинг, жгутни танангиз олдида — туширилган қўлларингизда ушлаб туринг. Қўлларингизни юқори кўтаринг ва резинани чўзинг, эгинг, қўлларингизни тушириб, дастлабки ҳолатга қайтинг. 16—18 марта.

2. Биринчи машқдаги каби туринг, қўлларингизни резинани чўзиб, юқори кўтаринг ва танангизни чап томонга буринг; дастлабки ҳолатга қайтинг, ўнг томонга ҳам шундай қилинг. 10 мартадан.

3. Оёқларингизни кенгроқ кериб туринг, танангиз олдида қўлларингизни тушириб, резинани ушлаб туринг. Чап оёғингизни букиб, танангизни чапга буринг ва резинани чўзиб, орқага эгинг, ростланинг, ўнг томонга ҳам шундай қилинг. Ҳар бир томонга 10 мартадан.

4. Тик туринг, оёқларингизни керинг, резинани орқада ушлаб туринг. Танангизни олдинга эгинг, қўлларингизни резинани чўзиб, юқори кўтаринг. 20 марта.

5. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кўтаринг, резинани чўзинг ва ўтиринг. Танангизни ғоз тутинг, бошингизни орқага эгинг: 12—14 марта.

6. Чалқанча ётинг, қўлларингизни кўтаринг, резинани чўзинг. Ростланган оёқларингизни 45 даража бурчаккача кўтаринг. 18—20 марта.

7. Полда юз тубан тушиб ётинг, қўлларингизни орқага қилинг, резинани орқада ушлаб туринг, уни чўзинг ва елкангизни юқори кўтаринг. 20 марта.

8. Тик туринг, иккала оёғингиз билан резинанинг ўртасидан босинг, иккала учини ушлаб туринг. Навбатма-навбат қўлларингизни тирсагингиздан букиб, резинани чўзинг. Ҳар бир қўлда 16 мартадан.

9. 1 минут юринг, тез юринг, югуринг, юринг.

#### Гантеллар билан машқ қилиш

1. Гантелларни ушлаб, қўлларингизни икки томонга — юқорига кўтаринг. Қўлларингизни юқорига кўтараётганингизда, хусусан пастга тушираётганингизда мускулларингизни таранглаштириб туринг. 8—10 марта. Машқни ўрганиб олганингиздан кейин уни оёқ учиде туриб бажаринг.



2. Гантелларни ушлаб, кафтларингизни юқори қаратиб, қўлларингизни елкангизга туширинг, икки томонга чўзинг. 10—12 мартадан чўзинг.

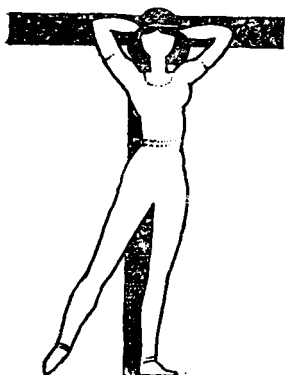
3. Гантелларни ушлаб, қўлларингиз кафтани пастга қилиб икки томондан туширинг. Гантелларни қўлтиғингизга қаратиб қўлларингизни тирсакдан букинг. Қўлларингизни ростланг. 8—10 марта.

4. Оёқларингизни кериб тўғри туринг, гантель ушлаган қўлларингизни туширинг. Олдинга эгилинг, ростланиб, қўлларингизни қаршилиқ кўрсатиб икки томонга кўтаринг. 8—12 марта.

5. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззадан букиб, икки томонга керинг ва полга тиранг, қўлларингизни кўкрагингизга эгинг. Навбат-ма-навбат қўлларингиз ҳолатини ўзгартиринг; пастга — қия, ён томонга қия узатинг, юқорига — қия кўтаринг. 12—14 марта.

6. Дастлабки ҳолат — олдингидек. Гантель ушлаган қўлларни тана бўйлаб кафтни юқорига қилиб туширинг. Ростланган қўлларингизни юқори кўтаринг. 10 марта.

Бу машқлар елка камари, қўллар, кўкрак ва орқа мускулларини ривожлантириш учун фойдали. Машқларни бажараётганда эркин нафас олинг.



*Ажин тушишига, кўз остининг  
халта бўлишига, бағбақа пайдо  
бўлишига қарши машқлар.  
Бўйин ёшни кўрсатади.*

ўғри, юз гимнастикаси билан шуғулланиш физкультуранинг иши эмас, балки бу иш билан врачлик косметикаси шуғулланади. Модомики, биз саломатлик ва гўзаллик ҳақида баб-баробар ғамхўрлик қилиш зарур деб келишган эканмиз, яна ҳам чиройлироқ ва ёшроқ кўриниш имкониятидан фойдаланиш мумкинлигини унутмаслигимиз керак. Шундай ҳам бўладики, аёл киши парҳез овқатлар еб ва махсус машқлар билан шуғулланиб кўнгилдагидек хушбичим бўлади, ҳаракатлари енгил, чиройли юради... лекин қурғур ажинлари ёши ўтиб қолаётганини кўрсатиб туради. Албатта, одам соғлом ҳаёт кечирса, етарлича ухласа, мусаффо ҳавода кўп бўлса, қанда қилмай физкультура билан шуғулланса, одамнинг ҳуснига ҳусн қўшилади. Бундай аёлнинг ранги рўйи чиройли, яхши бўлади, касалларга ўхшаш рангпар бўлмайди, кўз ости кўкариб турмайди. Бироқ юзига барвақт ажинлар тушса, бўйин териси қат-қат бўлса, бағбақа пайдо бўлса-чи... Буларга қарши қандай курашиш керак?

Москва врачлик косметикаси шифохонаси мутахассис-косметологлари медицина фанлари кандидатлари И. И. Қольгуненко ва К. Р. Аствацуров юз ва бўйин учун гимнастика машқларининг ноёб комплексини ишлаб чиқдилар. Шу нарса исбот қилинганки, бу гимнастика билан узоқ вақт давомида қанда қилмай шуғулланганда, мускуллар мустаҳкамланади, баъзи туғма ёки ҳаётда орттирилган бағбақа, кўз тагида осилган халта, бурундан оғизгача тушган чуқур ажин йўқолади, юзларнинг шалвиллаб қолиши каби камчиликларни тўғрилаш мумкин бўлади.

Бу машқлар билан яхшилаб танишиб чиқинг, даст-

лаб тўртта машқнинг биттасидан бошланг, ҳар куни битта-иккита янгисини қўшиб боринг. Агар вақтингиз кам бўлса, ёки ўзингизни яхши сезмаётган бўлсангиз, машқларнинг баъзиларини бажарсангиз ҳам кифоя қилади.

Гимнастика қилишдан олдин совунлаб ювининг ёки юзингизни лосьон билан тозаланг. Юзингизга асло крем сурта кўрманг. Машқ қилиб бўлганингиздан кейин ёки янаги сафар юзингизни ювганингиздан сўнг крем суртасиз — нам терига 5—7 минутга озиқлантирувчи крем суртилади. Ортиқча намни юзга салфетка босиб сингдириб олинади.

Креслода ёки стулда бемалол, хотиржам ўтириб, ўзингизни эркин тутинг. Қийимингиз кенгроқ, ҳаракатларингизга халақит бермайдиган бўлсин. Дастлабки пайтда кўзгу олдида машқ қилинг: шунда машқни тезроқ ўрганиб оласиз.

1. Бурнингиз билан хотиржам ва чуқур нафас олинг — бурун қанотлари зўриқтирилади. Секин, бир текисда, охиригача оғзингиздан нафас чиқаринг. 3—4 секунд оралатиб. 2—3 марта.

2. Бурнингиздан чуқур нафас олинг. Нафасингизни тутиб туринг — лабларингизни маҳкам юмиб туриб, нафас чиқариб, лунжингизни шишинг. 2—3 секунддан кейин куч ва зўриқиш билан ҳавони бурнингиздан чиқаринг. 2—3 марта.

3. Бурнингиздан чуқур нафас олинг, айни вақтда лунжингизни ичига тортинг. Нафасингизни андек, бир секунд тутиб туриб, оғзингиздан секин, бир маромда нафас чиқаринг — лабларингизни сал юминг, лунжингизни шишинг. Машқ юқори лаб мускулини мустаҳкамлайди, бу эса бурундан лаб бурчакларига қараб кетган ажинларнинг силлиқ тортишига олиб боради. 2 марта.

4. Кўзлар учун қилинадиган машқларни яхшиси кечқурунга қолдиринг, чунки бу вақтда ҳориб-толиб келгач, дам оласиз. Гимнастикани бошлашдан олдин 10 минут кўзингизни юмиб, дам олиб ўтиринг. Қовоқларингизга бир бўлак матони борат кислотанинг бир процентли эритмасига, мойчечак ёки укропнинг совиган дамламасига ботириб, қовоқларингизга қўйинг. Кейин машқни бошланг. Бошингизни қимирлатмай, тик тутинг-да, кўзларингизни айлантинг. Юқорига қаранг, кейин ўнг томонга — юқорига қаранг. Сўнгра пастга — ўнг томонга қаранг ва секин-аста чап томонга — юқорига қаранг. Тўғри қаранг. Кейин яна иложи борича юқорига — чапга қаранг ва шу ҳаракатни тескари тартибда бажаринг. Иложи борича юқори қаранг, кейин эса пастга қаранг. 10 мартагача такрорланг, энг охирида чап томонга қаранг, кейин ўнг томонга қаранг, кейин яна кўзларингизни айлантинг.



5. Чап қўлингиз билан ўнг юзингизни шундай ушлангки, бош бармоғингиз юзингизнинг бурун олдидаги чуқурчасида турсин, қолганларини эса бурун қанотидан лаб бурчакларига борадиган терига маҳкам босиб туринг. Бурундан нафас олиб, кулишга ҳаракат қилинг. Шунда юз мускуллари қисқаради, қўл бармоқлари эса уларнинг қисқаришига қаршилик қилади. Дам олган пайтда бармоқлар ёзилади. Бу машқлар хусусан лунж мускуллари бўшашиб, осилиб қолган ва бурундан лабларга томон чуқур ажин тушган одамларга тавсия этилади. Ўнг ва чап томон учун икки мартадан қилинади.

6. Бурундан нафас олаётган пайтда тилингизни куч билан пастки жағингизга, тишларингизнинг анча пастига босинг, шунда няк соҳаси ва бўйин мускуллари таранглашади. Нафас чиқаринг — мускулларингиз бўшашади.

7. Бурунингиздан нафас олиб, лабларингизни чўчайтиришга ҳаракат қилинг. Учта бармоғингизни оғзингизнинг иккала бурчагига босиб туринг. Оғиз билан хотиржам нафас олинг. 4 марта.

8. Ўнг қўл билан бўйингизнинг чап ярмини ушланг. Чап қўлингизни учта бармоғи оғзингизнинг чап бурчагида турсин. Оғзингиз билан нафас олинг, қисқарган мускуллар оғзингиз чап бурчагини пастга тортади, шу пайтда қўлингиз оғзингиз бурчагини ушлаб турсин. Нафас чиқарганда мускуллар бўшашади — дам олади. Бу машқлар юз ва бўйин мускулларининг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Юзнинг чап

томони учун ҳам шундай машқлар қилинади.

9. Бошингизни орқага қаттиқ эгинг, пастки жағингизни бўшаштиринг, оғзингизни очинг. Ияк соҳаси мускулларини зўриқтиринг, аста-секин, лекин куч билан пастки жағингизни юқори жағингизга шундай кўтарингки, пастки лабингиз юқори лабингизни сал ёпиб турсин. Бу ҳаракатларни то нияк мускулларида оғриқ турмагунча такрорлайверинг. Машқлар сонини секин-аста кўпайтира боринг, кейин уларни эрталаб ва кечқурун 6 минутдан бажарадиган бўлинг.

10. Қўлингизнинг кўрсаткич бармоғи билан қошингиз устидаги ёйга босинг. Пешона мускулини қисқартиришга ҳаракат қилинг, қошларингизни кўтаринг, лекин бармоқларингиз уларни ушлаб турсин. 4 марта.

11. Ҳар иккала қўлингизнинг учта бармоғини юмилган қовоқларингизга шундай қўйингки, кўрсаткич бармоғингиз кўзларингизнинг ташқи бурчакларини босиб турсин, чимчилоқларингиз эса кўзларингизнинг ички бурчакларини, кўрсаткич бармоғингизнинг — қошларингизнинг ўртасини босиб турсин. Бармоқларингизни олмай туриб, юмуқ кўзларингизни қисшга ҳаракат қилинг. 4 марта.

Гимнастикани дастлабки машқ билан тугатинг.

Таъкидлаб қўймоқчимиз: фақат шу биргина комплекс катта фойда бермайди, албатта меҳнат ва дам олиш режимига риоя қилинг, тўғри овқатланинг, терингизни яхши парвариш қилинг.



Айтганча, крем кўп суртилса, тери яхши парвариш қилинади, озода бўлади, деб ўйламанг. Баъзан аёл киши юзига озиқлантирадиган кремни қалин қилиб суртади-да, уйда шу аҳволда бир неча соатлаб юради, яна ҳам ёмони юзида крем билан ухлайди. Зинҳор бундай қилмаслик керак! Крем суртгандан кейин тахминан қирқ минутдан кейин, энг узоғи билан бир соатдан сўнг қоғоз салфеткани оҳиста юзга босиб-босиб кремни артиб олиш керак. Гап шундаки, ҳар қандай косметик крем таркибидаги сув буғланади, ва, аслини олганда, энди у компрессга, боғловга айланади, бу эса юзда қон димланиб қолишига, томирларнинг кенгайиб кетишига, юзнинг шишишига, кўпчиб қолишига олиб бориши мумкин.

Балки сиз эрталаб кўзгуга боқиб, кўзингиз остининг, кремни айниқса, сахийлик билан қалин қилиб суртган жойининг хунук бўлиб, шишиб қолганини кўргандир-сиз? Бу ўша сизнинг ортиқча ҳаракатингиз оқибати бўлиши ҳеч гап эмас.

Сизнинг «ўзингиз ёқтирган» кремнингиз бор, кўп йиллардан бери ўшани ишлатиб келасиз-а? Борми, шунақа кремнингиз? Ана шуниси ёмон. Крем — ўу атир эмаски, уни бир умр суйиб ишлатсангиз. Тери кремга тез ўрганади, кейин унинг деярли фойдаси бўлмай қолади. Шу сабабли, косметологлар озиқлантирадиган кремни ҳеч бўлмаганда ҳар ойда бир марта ўзгартириб туришни маслаҳат берадилар.

Аёл кишининг бўйни унинг ҳақиқий ёшини кўрсатади, бу қадим замонлардан маълум. Бу албатта ўзи-ўзидан тушунарли. Бўйин териси юпқа бўлади, у ерда қон кам айланади, бинобарин, тўқималар яхши озиқланмайди. Кўпинча биз унга унча аҳамият бермай, бўйин терисини парвариш қилишни унутиб қўямиз: юзимизни лосьон билан артамыз, чангдан ва косметикадан тозалаймиз, крем суртамыз, ҳатто косметик ниқоблар ҳам қиламыз... Жуда борганда бўйнимизни мочалка ва совун билан ишқалаб ювамиз, душда ёки ваннада чўмиламыз. Ана шу баданимизнинг ниҳоятда нозик жойини унутмасликка ҳаракат қилинг. Бўйинни аёллар метрикаси деб аташлари бежиз эмас. Бўйинга ҳам, юз каби парвариш керак, у ерни ҳам лосьон, косметик сут билан артинг. озиқлантирадиган крем суртинг. Ювинган пайтингизда бўйингизни албатта совуқ сув билан ювинг, бу қон оқимини кучайтиради. Худди шу мақсадда, эрталаб душда чўмилгандан кейин иягингиз остини ва

ва бўйнингизнинг ёнларини қўлингиз билан тез-тез ва қаттиқ-қаттиқ шапатилаб уринг, сочиқни икки қават қилиб, йирик туз аралаштирилган совуқ сувга ботириб қўйиб турсангиз яна ҳам яхши бўлади.

Кечқурун, ухлашдан олдин бўйнингизни совунлаб, бир неча минут халта ёки юмшоқ чўтка билан кўкрак — ияк — чап қулоқ — ияк — ўнг қулоқ йўналишида айлан-тириб ишқаланг. Кейин бўйнингизни қуришиб, бармоқларингиз учида намловчи кремни уриб-уриб суртинг, орадан 15 минут ўтгач ортиқчасини қоғоз салфеткага шимдириб олинг. Ҳар 10 кунда бир марта қайнатилган кунгабоқар мойдан ярим соатга компресс қилинг (кунгабоқар мойи қуйилган шиша сувга солиб қайнатилди). Юзингизга ўзингиз суртадиган ҳар қандай кремдан ҳар ҳафтада икки марта ниқоб қилинг. Иннайкейин, албатта махсус гимнастика қилишни унутманг. Юқорида биз айтиб ўтган гимнастикани қилса ҳам бўлади. Агар бўйнингиз терисини парвариш қилиш билан овора бўлиб, бошқа ишларга вақтингиз қолмайдиган бўлса, бир неча махсус машқлар билан чегаралансангиз кифоя қилади, бу машқларни ҳар куни эрталабки зарядка пайтида қилиш мумкин. Албатта, бу машқларни ҳар куни қанда қилмай, ҳафсала билан бажариб турсангизгина бошқа машқлар каби сизга ёрдам беради, пала-партиш машқлар қилишдан наф бўлмайди.

1. Қўлларингизни чалкаштириб, энсангизга қўйинг ва бошингизни қўлингиз билан ушлаб туриб, орқага эгинг.

2. Қўлларингизни иягингизга қўйиб, бошингизни қўлингиз билан ушлаб туриб тушинг.

3. Қорнингиз билан ёгинг, бошингизни иложи борича орқага эгинг ва акс ҳаракат қилинг.

4. Аста-секин, елкаларингизни қимирлатмай, бошингизни ўнг ва чап томонга 10 мартадан буринг, кейин иложи борича орқага эгинг ва олдинга тушинг, яна ўнгга-чапга буринг, ниҳоят бошингизни сялкитинг.

5. Елкаларингизни кериб ва бошингизни кўтариб, тўғри ўтиринг. Иягингизни иложи борича олдинга кўпроқ чиқаришга ҳаракат қилинг, бунда пастки лабингиз деярли юқори лабингиз устига чиқсин. Шундай вазиятда бошингизни аста-секин 10—15 мартадан ўнг томонга олдинга ва чап томонга — олдинга буринг.

Бу машқни ишда ҳам, сайр қилиб юрган пайтда ҳам бажариш мумкин.

Бир ўзингиз ёлғиз қолган пайтингизда елкангизни

қаторасига бир неча марта нақ қулоғингизгача кўтаринг ва тушинг. Кейин елкангизни орқага керинг ва иягингизни иложи борича юқори кўтаринг.

Стулнинг ўртасига эмас, балки четига ўтиринг, бунда қаддингизни тик тутинг. Бўйнимизга ажин тушишига аксари ўзимиз — тўғрироғи, бизнинг қоматимиз, ниҳоятда юмшоқ ёстиқда ётиш одатимиз, иякка муштни қўйиб ухлашимиз сабаб бўлади.

Гимнастика гимнастикаю, лекин доимо — турганингизда ҳам, юрганингизда ҳам, ўтирганингизда ҳам сал иягингизни кўтаришга, бошингизни баланд кўтариб юришга ҳаракат қилинг. Букчайиш, бир неча соатлаб дам олмасдан паст эгилиб иш қилиш, китоб ўқиш, нарса тикиш жуда ҳам зарарли. Бошингизга ёстиқ қўймай ухланг, тўшак ҳам унча юмшоқ бўлмасин. Эрталаб ўридан туришдан олдин бутун гавдангиз билан оҳиста кершинг, бу пайтда чуқур нафас олинг.

Бағбақа пайдо бўлиши бўйинга ажин тушишидан ҳам бадтар одамни хуноб қилади. Ҳаммадан алам қиладиган жойи шундаки, озғин жувонларда ҳам, яхшигина спортчиларда ҳам баъзан бағбақа пайдо бўлади.

Бағбақанинг пайдо бўлиши сабабини биз яхши биламиз, бунга қадди-қоматнинг ёмон бўлиши, стол устида бошни эгиб олиб ишлаш одати, жуда юмшоқ баланд ёстиқ қўйиб, юмшоқ ўринда ётиш сабаб бўлади... Иш қилган пайтингизда ҳам, юрганингизда ҳам, ўқиганингизда ҳам иягингиз билан бўйингиз тўғри бурчак ҳосил қилишига ҳаракат қилинг. Бошингизни доимо тик тутинг, жуда орқага ташламанг. Ўзингиз ҳам ғоз туринг: умуртқа чизиғи билан энса тўғри чизиқ ҳосил қилсин, елкаларингиз бемалол тушиб ва сал орқага керилиб турсин. Ва яна: овқатни шошилмай, секин, яхшилаб чайнаб ейишга ўрганинг. Бу сизнинг меъдангизга ҳам, юзингиз бичимининг чиройли бўлиши учун ҳам фойдалидир.

Шунингдек, қўйидаги унча мураккаб бўлмаган, бизнинг бўйнимиздаги ажиндан қутулишимизга ёрдам берган машқларга ўхшаш машқларни қилишингизни маслаҳат берамиз.

Бошингизни ўнг томонга, кейин чап томонга 10 мартадан буринг.

Пастки лабингиз билан устки лабингизни ёпинг, бошингизни иложи борича орқага эгинг ва шундай ҳолатда 10 секунд туринг. Шундан сўнг мускулларни бўшаштириб, дастлабки ҳолатга қайтинг, 5 марта.

Олдингизга қараб, тўғри ўтиринг. Ияк мускулларини



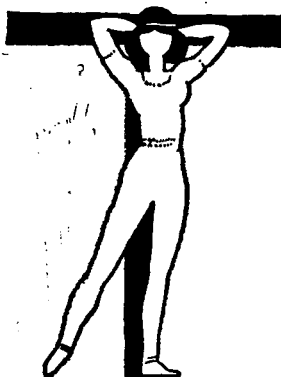
жуда ҳам таранглаштириб, қаршиликка қарамасдан бошингизни иложи борица 15—20 секунд орқага эгиб туринг. Дам олиб, яна ва яна шу машқни такрорланг.

Бу машқларни «йўл-йўлакай» бўш вақтингиз топиши биланоқ: дастурхон устида, сайр қилиб юрганда, ошхонада овқат тайёрлаётганингизда, ваннада қилишингиз мумкин. Бу машқ кўп вақтингизни олмайди, лекин фойдаси катта бўлади.

Бўйинга ва иякка навбатма-навбат гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ нам латта қўйиб туриш жуда ҳам яхши таъсир қилади. Бир парча латтани совуқ сувга ҳўллаб, сал сиқинг-да, иягингизга у қулоғингиздан бу қулоғингизгача маҳкам босинг. Орадан бир минут ўтгач, совуқ компресс ўрнига иссиқ компресс қилинг ва ҳоказо. Бутун муолажа ўн минут давом этиши керак, уни 2—3 кундан кейин такрорлаш мумкин.

Унча қийин бўлмаган қуйидаги массажни тавсия қиламиз: иккала қўлингизнинг бармоқлари учи билан қулоғингиз олдидаги суягингизни ушланг, бош бармоғингиз билан эса калта-калта ҳаракатлар қилиб, ияк терисини ўртасидан қулоқ томон бир неча минут массаж қилинг.

## БУЛАЖАҚ ОНАГА



*Ҳомиладорликнинг турли мuddатларида: 16 ҳафтагача, 17 ҳафтадан 31 ҳафтагача, 32 ҳафтадан бошлаб қилинадиган*

*вaшқлар.*

*Ҳомиладор аёлларнинг режими ва овқатланиши. Туққандан кейинги режим ва гимнастика. Уй ва сайр учун машқлар комплекси.*

абиатнинг ўзи аёл зотини ҳаёт ато этиш учун, она бўлиш учун яратган. Ҳа, одамни туғиш ақлни лол қиладиган беқиёс, буюк мўъжиза. Бироқ кўпинча шундай ҳам бўлади: ҳали болали бўлмаган пайтларида сенга таниш бўлган жувонни учратиб қоласан-да, кўзларингга ҳечам ишонгинг келмайди. Унинг кўҳликлиги, лобарлиги, жозибадорлиги қаёққа кетди? Исқирт бу жувон ёшидан анча катта кўринади, бесўнақай семириб кетган. Руҳан ҳам қанақади ўзгариб қолган. Унинг дунёқараши, қизиқишлари торайган бўлади.

Бошқа жувонда эса бунинг мутлақо акси. Оналик қувончи унинг ҳаётини яна ҳам ёрқин, шодон, тўла, мазмунли қилган. У очилиб кетган. Ҳуснига ҳусн қўшилган, қадди-қомати қизлигидагига ўхшаган, келишган, жозибали, меҳригидек ўзига тортиб турибди, бирам ширин, мулойим бўлиб кетганки, асти қўяверасиз. Унинг бутун чеҳрасида қандайдир янги, айтиб адо қилиб бўлмайдиган латофат ва фусункорлик. Ана шу иккала жувон билан бир гаплашиб кўринг-а. Улардан бўйида бўлгандан кейин қандай ҳаёт кечирганларини, қандай овқатланганларини, врач буюрганларига бекаму кўст амал қилганларини бир сўраб кўринг, уларнинг берган жавоблари хилма-хиллигини кўриб ҳайрон қоласиз.

Атоқли гинеколог-врач С. А. Ягунов фарзанд туғиш бу ёшликда олинган жисмоний тарбиянинг тўғрилигини ва физиологик жиҳатдан мақсадга мувофиқлигини, организмнинг нечоғли жисмоний машқ қилганлиги даражасини намоён қиладиган ўзига хос имтиҳон, деган эди.

Аёл киши бўйида бўлгандан кейин узоқ ойлар давомида ўйлаб, қунт билан ўзини ана шу муҳим имтиҳонга тайёрлайди. Унинг бу иши ҳам ўзи учун, ҳам ёруғ дунёга келадиган фарзанди учун фойдалидир. Аёл киши бўйида бўлганини билган кунидан бошлабоқ энди у фақат ўзини ўйламайди, у — она, ёруғ дунёга келадиган жигарғушасининг тақдири унга боғлиқ бўлади. Балки аёл киши кўзи ёриганидан кейин ранги-рўйининг қандай бўлишини, қоматининг чиройлилиги сақланиб қолиши-қолмаслигини мутлақо ўйламас, бу унинг шахсий иши, лекин у ўз соғлиғи ҳақида қайғуриши шарт, чунки бу билан у бола ҳақида ҳам ғамхўрлик қилган бўлади. У бақувват бўлиб туғилиши керак, унга ҳам кучли, оқил она керак, нимжон, ҳаёт қийинчиликларига мослашмаган тирик жон керак эмас.

Илмий далиллар шак-шубҳасиз шундан далолат берадики, физкультурачи жувонлардан болалар йирик, соғлом бўлиб туғилади, улар осонгина қутулиб оладилар ва одатда асоратлар пайдо бўлмайди. Профессор Ягуновнинг маълумотларига кўра, биринчи туғруқнинг давомлилиги машқ қилган аёлларда 13 соат, машқ қилмаган жувонларда 18 соат бўлади. 5 соат фарқ? Ҳар бир она ана шу 5 соат ичида қанчалар азоб чекканини яхши билади. Туғиш акти аёл кишидан жуда катта куч талаб қилади, мускули яхши ривожланган, ўз гавдасини, ўз нафасини, асабини бошқаришни биладиган, чидамли ва сабр-тоқатли аёллар кўзи ёриётганда жонлари унча қийналмайди. Спортчи жувонларда туғруқдан кейинги давр ҳам анча енгил ўтади.

Ҳомиладорликнинг кечиши ҳам кўп жиҳатдан аёл кишининг жисмоний машқлар билан қанчалик фаол шуғулланганига боғлиқ бўлади. Гимнастика билан шуғулланиш ва сайр қилиш нерв системасига жуда яхши таъсир қилади, одамни тетик қилиб, кўнглини яйратади, умумий тонусини оширади. Бундай аёлнинг уйқуси сокин, чуқур бўлади, иштаҳаси ҳам жуда яхши бўлиб, руҳи-кайфияти кўтарилиб юради. Ҳомиладорликнинг кечишида ҳам асоратлар кам учрайди, бел оғриғи, шиш, қабзият деярли бўлмайди.

Барча аёллар — илгари спорт билан шуғулланган ва бунинг учун вақт тополмаган аёллар ҳам туғруққа жисмонан тайёрланишлари керак. Фақат бир нарсани яхши билиб олиш ва унутмаслик керакки, у ҳам бўлса, ҳомиладорликнинг турли даврларида ҳар хил машқлар қилиш ва вақти-вақти билан бу машқларни ўзгартириб

туриш зарур. Одатда аёлларни гимнастикага аёллар консултациясида ўргатишади, у ерда махсус группалар ташкил этилади. Гимнастика билан турли қўлланмалардан фойдаланиб мустақил равишда шуғулланиш ҳам мумкин. Ҳар 10—15 кунда аёллар консултациясидаги даво физкультураси кабинетига бориб, машқларни тўғри бажараётганингизни текшириб туринг, нафас олишингизни, томир уриши тезлигини текширтириб туриш мақсадга мувофиқ бўлади. Врач билан маслаҳатлашиб иш кўриш ва доимо унинг назоратида бўлиш ҳамма учун ҳам зарур. Баъзан врач аёлнинг соғлигини ҳисобга олиб, у ёки бу машқ билан шуғулланишни тўхтатишни ёки бутунлай шуғулланмасликни маслаҳат беради.

Гимнастика билан шуғулланиш аёл киши организмига умуман яхши таъсир кўрсатишидан ташқари, кўзи ёриётган пайтида юзага келадиган қийин вазифаларни бемалол бажариши учун имкон беради. Энг аввало, гимнастика машқлари нафасни бошқаришга ёрдам беради, бу айниқса ҳомиладор аёл учун зарур, чунки туғайтган пайтида гоҳ чуқур нафас олиши, гоҳ нафасини тутиб туриши керак бўлади. Туғруқ пайтида мускулларга жуда зўр келади, ўсаётган ҳомила эса кўплаб кислород етказиб берилишига муҳтож бўлади. Шу сабабли кўкрак билан (диафрагмал) нафас олишга ўрганиш керак. Одатда, биз, кўпинча қорин билан нафас оламиз, бунда нафас унча чуқур бўлмайди, юза бўлади.

Туғруқ пайтида асосий куч тушадиган мускулларни албатта мустаҳкамлаш керак: қорин девори мускуллари, оралик ва чаноқ туби мускуллари туғруқ пайтида жуда ҳам зўриқади. Худди ана шу мускуллар тўлғоқнинг тез ва кучли бўлишини таъминлайди, туғруқдан кейин эса эластик равишда қисқаради, қориннинг жуда хунук бўлиб, осилиб кетишига йўл қўймай, асли жойига қайтаради.

Мускулларни бутунлай бўшаштиришга ўрганинг. Туғруқ пайтида аёл қаттиқ кучанганидан кейин жуда бўшашади, шунда мускуллар майинлик билан бунга имкон бериши ва чўзилиши лозим. Акс ҳолда мускуллар йиртилиб кетиши мумкин. Бинобарин, сиз мускулларни бўшаштириш учун «ҳар куни дарс қилинг» ва машқлар билан шуғулланинг.

Бу машқларни ҳар қандай соатда (иложи бўлса, эрталаб шуғулланган маъқул) яхшилаб шамоллатилган хонада, овқатланиб бўлгандан кейин бир-бир ярим соат ўтгач бажариш мумкин. Дастлаб 15 минут машқ қил-

сангиз кифоя, ўзингизни яхши сезсангиз, 20—30 минут шуғулланинг.

Бўйида бўлган дастлабки ойларда хусусан аста-секин ўтириш ва эгилиш билан боғлиқ бўлган машқларни қилиш айниқса фойдали; бу машқлар қорин деворини, оёқлар, чаноқ-сон бўғимлари мускулларини мустаҳкамлайди. Бу вақтда тўғри — чуқур ва бир маромда нафас олишни унутманг.

### Ҳомилдорлик 16 ҳафталик бўлгунга қадар бажариладиган машқлар комплекси

Машқлар асосан тик турган ҳолатда бажарилади. Нагрузка бир текисда барча гурпуадаги мускулларга, жумладан нафас мускулатурасига ҳам тушади. Ҳар бир машқ 1,5—2 минут давомида бажарилади.

1. Қўлларни тирсак бўғимидан букиб, орқага узатиб (нафас олаётганда) ва қўлларни кўкрак олдида бирлаштириб (нафас чиқараётганда) одатдагича юринг (1,5 минут давомида).

2. Тик туринг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, тирсаклар олдинга чиқарилади. Тирсаклар керилади — нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас чиқарилади. 6—8 марта.

3. Чўккалаб туринг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Оёғингизни орқага узатинг — нафас чиқаринг, кейин ён томонга узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Бошқа оёқ билан ҳам шундай қилинг. 2—3 мартадан.

4. Полга ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингиз елка кенглигида турсин. Қўлларингизни юқори кўтариб, танангизни ўнг томонга буринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. 3—5 мартадан.

5. Ўтиринг, оёқларингизни олдинга узатинг, қўлларингиз билан орқадан полга таяниб туринг. Оёқларингизни тиззадан букинг — нафас чиқаринг, тиззаларингизни кериб, товонларингизни бирлаштиринг — нафас олинг. Тиззаларингизни бирлаштиринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 6—8 марта.

6. Эмаклаб туринг. Чап қўлингизни олдинга ва ўнг оёғингизни орқага узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Ўнг қўл ва чап оёқ билан ҳам шундай қилинг. 4—6 марта.

7. Ёнбошлаб ётинг, қўлингизни юзингиз тагига қўйиб, оёқларингизни узатинг. Оёқларингизни букиб, тиззаларингизни қорнингизга тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа ёнбош билан ётиб ҳам шундай қилинг. 3—4 марта.

8. Чалқанча ётинг, қўлингизда болалар ўйнайдиган арғамчи

Тарқон)ни ушлаб туриб, икки томонга тортинг. Қўлларингизни букиб, арғамчини чўзинг ва оёқларингизни тиззадан ва чаноқ-сон бўғимидан букнинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

9. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззангиздан букиб, оёқларингиз кафти билан тиранинг. Чаноқ соҳасини кўтариб, думбани ичга тортинг — нафас олинг. Чаноғингизни туширинг ва оралиқни бўшаштириб, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 3—4 марта.

10. Қўлларингизни икки ёнингизга ва сал орқага қўйиб тираниб ўтиринг. Чап оёғингизни ўнг оёғингиз устига қўйинг. Чап оёғингиз кафтини ўнгга ва чапга 3—4 мартадан айлантариб ҳаракат қилдиринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Ўнг оёқ кафти билан ҳам шундай қилинг. Ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.

11. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни олдинга узатинг, бошқасини тана бўйлаб туширинг. Тирсақларингизга тираниб, танангизнинг юқори қисмини кўтаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир ёнбош билан 2—4 марта.

12. Тик туринг, навбатма-навбат бўйин, тана, қўл мускулларини бўшаштириб, ўнг, кейин чап томонга бурилинг. Эркин нафас олинг, 3—4 марта, кейин секин, хотиржам юринг.

#### Ҳомиладорликнинг 17 ҳафтасидан 31 ҳафтасигача қилинадиган машқлар комплекси

Машқлар деярли олдингидек, асосан оралиқ мускулларини мустақамлашга ҳаракат қилинади. Қорин пресси ва оралиқ мускулларини бўшаштиришни ҳам яхшилаб ўрганиш керак. Кўпгина машқлар ўтирган ва ётган ҳолатда бажарилади.

1. Одатдагича юрилади — 30 секунд, оёқ учида юрилади — 30 секунд, яна одатдагича юрилади — 30 секунд.

2. Тик туринг, ўнг қўлингизни бир оз юқори кўтаринг, чап қўлингизни ён томонга узатинг: чап оёғингизни орқага узатинг ва тиззангизни букмасдан кўтаринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Бошқа оёқ билан ҳам қўллар ҳолатини ўзгартириб шундай қилинг. 3 марта.

3. Тик туринг, кейин ўтиринг, қўлларингизни туширинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

4. Тўғри туринг, оёқлар елка кенглигида турсин, қўлларингиз кафтларини орқадан бирлаштиринг. Қўлларингизни орқага узатинг, кўкрак қисмидан эгилиб, айни вақтда орқа чиқарув тешигини ичингизга тортинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 4—6 марта.

5. Тўғри туринг, оёқлар учида кўтарилинг, қўлларингизни икки

томонга узатинг — нафас олинг. Чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни олдинга узатинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 3—5 марта.

6. Тик туринг, қўлларингизни бошингиз орқасига қўйинг. Олдинга эгилинг, қўлларингизни олдинга узатинг — нафас чиқаринг, Елка камарини бўшаштиринг, елкангизни эгинг, қўлларингизни бўшроқ бирлаштиринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

7. Полга ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингизни кенг қўйиб туринг. Унг қўлингизни олдинга қўйилган чап оёғингиз учига теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг, қўл ва оёқларни навбатма-навбат алмаштириб бажаринг. 6—7 марта.

8. Тик туринг, қўлларингиз кўкрагингиз олдида турсин, бармоқларингизни мушт қилинг. Қўлларингизни икки томонга керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 3—5 марта.

9. Чўккалаб туринг. Умуртқа поғонасини белингиз қисмидан букинг, кейин тепага кўтаринг («мушук елкаси»). Эркин нафас олинг. 4—6 марта.

10. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззангиздан букиб, қорнингизга тортинг — «велосипед». Эркин нафас олинг. 3—6 марта.

11. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг, тиззадан букилган оёқларингизни девор олдида полга тиранг. Оёқларингизни кўтариб, деворга тиранг. Оёқларингизни деворга тираб турган ҳолда оёқларингизни керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 2—4 марта.

12. Чўккалаб туринг. Полга тирианиб товонингизга ўтиринг, нафас чиқаринг. Қўлларингизни орқага узатиб, полга тиранинг, чанок қисмини кўтаринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 3—4 марта.

Кейинги ойларда туғишдан олдин хусусан нафасни чуқурлаштирадиган ва гавданинг қуйи қисмида, оёқларда димланиш ҳодисаларини камайтирадиган машқлар фойдали бўлади. Шу ҳафтала ичида аёл киши ўз нафасини ва мускулатурасини бутунлай бошқаришга ўрганиши керак. Машқлар аксари ётган ва ўтирган ҳолда шошилмасдан, оҳиста ва бир маромда бажарилади.

Декрет отпускази пайтида аёл кишининг бўш вақти анча кўп бўлади, шунда гимнастикага 15—20 минут, ярим соат ва ҳатто бир соат вақт ажратиш мумкин. Асло қаттиқ чарчаб қолгунча шуғулланманг. Энди салгина оғир иш қилиш ҳам юракни ўйнатиши, ҳансиратиши, ҳолдан кетказиши мумкин. Машқларни ҳар куни

2—3 марта, лекин овқат егандан кейин бир ярим-икки соат ўтгач бажариш керак.

**Ҳомиладорликнинг 32 ҳафтасидан бошлаб қилинадиган машқлар комплекси**

1. Билак бўғимидан букилган қўлларни орқага кериб юриш — нафас олинади, юриб турган ҳолда қўлларни кўкрак олдида бирлаштириб — нафас чиқарилади. 1,5—2 минут.

2. Тик турунг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, тирсақларингиз олдинда турсин. Тирсақларингизни керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 6—8 марта.

3. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни юзингиз тагига қўйинг, иккинчи қўлингизни тана бўйлаб узатинг. Иккала оёғингизни тизза, чаноқ-сон бўғимидан букинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир ёнбошда 2—3 марта.

4. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни олдинга, иккинчисини тана бўйлаб узатинг. Тирсагингизга тираниб, танангизнинг юқори қисмини кўтаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир ёнбошда 2—4 марта.

5. Ўтирунг, қўлларингизни орқага узатиб, тиранинг, чап оёғингизни узатинг ва ўнг оёғингиз устига қўйинг. Чап оёқ кафтини ҳар томонга 3—4 марта айлантинг. Ўнг оёқ билан ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 2—3 марта.

6. Ўтириб, орқага қўлларингизни узатиб, тиранинг. Танангизни буриб, ўнг қўлингизни чап қўлингизга теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. 3—4 марта.

7. Эмаклаб турунг. Товонингизга ўтирунг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 2—3 марта.

8. Тик турунг. Навбатма-навбат бўйингизни, танангизни ва қўлларингизни бўшаштириб, ўнг ва чап томонга бурилинг. Чуқур, эркин нафас олинг, 3 марта. Кейин секин, хотиржам юринг.

Спорт билан шуғулланишга ўрганган аёллар уни дарров ташламасликлари керак. Врач рухсат берса ҳомиладорликнинг ярмигача сузиш, чанғида юриш мумкин. Фақат туртинадиган, силкинтирадиган, кескин бурилишга сабаб бўладиган, йиқитиши мумкин бўлган ҳаракатларни қилмаслик керак. Мусобақаларда қатнашмаслик зарур, чунки бундай мусобақалар пайтида одам ҳаяжонланади, асаби ҳам жуда зўриқади.

Бўлажак она учун бўйида бўлгандан бошлаб, то кўзи ёригунига қадар пиёда юриш, очиқ ҳавода сайр қилиш энг яхши жисмоний машқ ҳисобланади. Ҳар кун



очиқ ҳавода камида 2 соат, декрет отпускази пайтида эса яна ҳам кўпроқ сайр қилиш керак. Мусаффо ҳаво асабни тинчлантиради, юрак ва ўпка фаолиятини яхшилайди, мускулларни мустаҳкамлайди, шунда одам мириқиб, тўйиб яхши ухлайди. Агар ёмғир ёваётган бўлса, сиз бундан қўрқманг. Плашч кийиб олинг, зонтик тутиб, оёғингизга иссиқ, нам ўтказмайдиган пойабзал кийиб олинг-да, сайрга отланинг. Ёмғир остида, хусусан кечқурун сайр қилишнинг ўзига хос فايизи бор. Шаҳарда бўлса — нам ҳаво одамни тетик торттиради, ҳўл асфальтдаги ёруғ чироқ шуълалари кўзларни қувонтириб, дилларни яйратади. Урмонда, далада мусаффо нам ҳаво ёқимли анқийди, одам табиат гўзаллигидан кайф қилиб, боши айланади. Агар кун жуда совуқ, изғирин ёки шамол бўлса, сайр қилиш учун сокин, шамол тегмайдиган жойни танланг, лекин бари бир сайр қилаверинг. Сайр қилишнинг ҳечам иложи бўлмаса, форточкани ланг очиб қўйиб, иссиқроқ кийиниб олинг-да, дераза тагида ўтиринг. Кислород етишмаслиги аёл киши учун ҳам, бола учун ҳам жуда зарарли. Бундан ташқари, сайр чиниқтирувчи ажойиб муолажа бўлиб, организмни чидамли қилади.

Ҳомиладорлик даврида аёл организмда жиддий ўзгаришлар содир бўлади. Баъзан у ўзини ланж сезади, аҳволи ёмон бўлади, бўлар-бўлмасга асаби бузилади. Бўлажак онанинг умуман салга жаҳли чиқади, дарров унинг кайфияти ўзгаради, у хурсанд бўлиб туриб, бирдан жуда маъюс бўлиб қолади, йиғлайди, худди ёш болага ўхшаб инжиқлик қилади. Агар аёл бундай вақтда ўзини касал деб ўйласа, кундан-кунга унинг дили ғашлиги орта боради ва кўзи ёригунга қадар фақат ўзини эмас, балки атрофидаги одамларни ҳам қийнаб қўяди.

Тўғри, ҳомиладор аёл илгаригига қараганда кўп ухлаши ва дам олиши керак. Лекин ҳадеб ётавериш ҳам яхши эмас. Яхшиси, чарчоқни енгиб, сайрга чиқиш керак: бу унинг учун фойдали, иннайкейин, ўзини яхши сезади ҳам. Хусусан тушликдан сўнг узоқ вақт дам олганда семириб кетиш мумкин, семиз аёл эса кўзи ёриётганда қийналади. Юқорида айтиб ўтилган гапларнинг барчаси ҳомиладорлик даврида муқаррар бўладиган ўзига хос ҳолатларга, яъни ҳол қуриб, баъзан ланж бўлишга хосдир. Мабодо нормадагига қараганда қандайдир анча-мунча ўзгаришлар бўлса, сизни кузатиб турган врач нималарни буюрса, албатта шуларни қилиш керак.

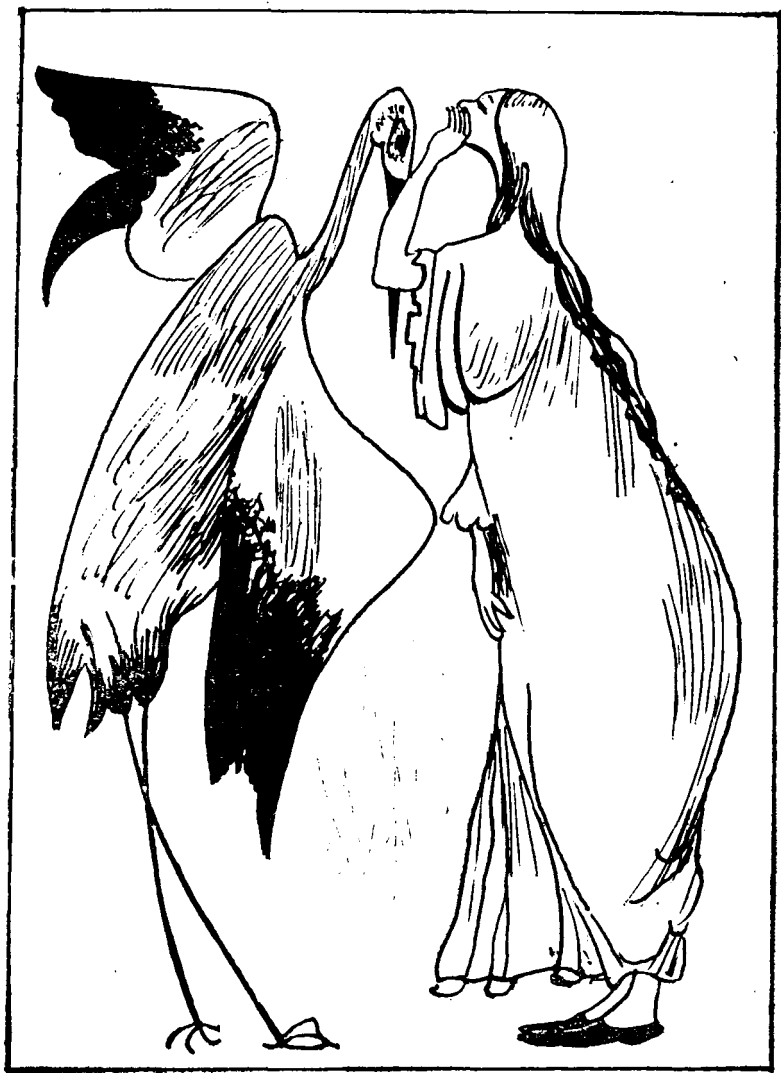
Соғлом аёл ҳомиладорлик даврида уй-рўзғор ишла-

рини бемалол қилавериши мумкин. Фақат оғир нарса кўтармаслик, пол ювмаслик, кўп кир ювмаслик керак. Чангларни артиш, дазмол қилиш, овқат пишириш мутлақо қийин иш эмас. Очиқ ҳавода, боғда, полизда енгил жисмоний ишлар билан шуғулланиш ҳомиладор аёл учун жуда фойдали бўлади. Фақат бир нарса эсингиздан чиқмасин: уй-рўзгор ишлари билан шуғулланиш асло физкультуранинг ўрнини боса олмайди.

Ҳомиладорлигини рўкач қилиб, ўзига қарамай қўядиган аёлларни кечириб бўлмайди, чунки аёл киши оғир-оёқлик даврида ўзининг чиройли, кўҳлик бўлиб юриши кераклигини унутмаслиги керак. Агар бўлажак она ёмон кийиниб юрса, сочларини яхшилаб тараб, турмакламаса, бу яхши эмас, албатта. Албатта, қадди-қоматдаги ўзгаришни яшириб бўлмайди, лекин қорнининг катталигини белни қисиб боғлаб ва тор юбка кийиб билдирмасликка ҳаракат қиладиган аёллар ўз соғлиқларига ҳам, бола соғлиғига ҳам зарар келтирадилар.

Пойабзалга алоҳида аҳамият бериш керак. Ҳомиладорлик даврида оёқлар жуда чарчайди. Кўпинча оёқ шишади, ҳажми катталашади, шунда туфли тор келиб қолади. Лекин шунга қарамасдан, эски, қийшайиб кетган резина шиппак, юмшоқ шиппак кийиб юриш мумкин эмас, чунки булар яссиоёқликка олиб бориши мумкин. Туфлининг пошнаси унча баланд бўлмаслиги (2—3 см), кенг, лекин оёққа жипс ёпишиб турадиган, қулай бўлиши керак. Яссиоёқлик ривожланишининг олдини оладиган машқлар қилиб турилса, шунингдек, нотекис ерда ялангоёқ юрилса, оёқ бармоқлари учи билан полдан кичикроқ нарсаларни кўтариб турилса, жуда яхши бўлади.

Тўғри овқатланиш ҳақида бир неча оғиз сўз. Врач ҳомиладорлик пайтида қандай овқатлар ейиш кераклигини батафсил гапириб беради. Биз сизга битта маслаҳат бермоқчимиз: кўп овқат еманг. Семириб кетасиз, бинобарин, бусиз ҳам ортиқча юк тушган организмнинг қийнаб қўясиз, боланинг юраги, ҳазм органлари, буйрақлар ишини оғирлаштирасиз. Семириб кетган аёлларнинг туғишда анча қийналишларини юқорида айтиб ўтган эдик. Эсон-омон қутулиб олгандан кейин ҳам ортиқча юкдан, яъни семизликдан қутулишнинг қанчалик қийин бўлиши ҳақида ҳам ўйлаб кўриш керак. Серҳаракат бўлиш, машқлар билан доимо шуғулланиш, жисмонан ва руҳан дангасалик қилмаслик — ҳомиладорлигининг эсон-омон кечиши ва қийналмасдан осонгина туғиш учун кафолатдир.



Кўкрагингиз ҳақида ҳам қайғуринг. Шу ойлар давомида бўлғуси болани эмизишга тайёрланиш керак, бунингиз яхши биласиз ва ҳар кун эрталаб суви совуқроқ душда чўмилиб, кўкрагингизни дағал, қаттиқ сочиқ билан артиб турасиз. Биз бўлса, кўкрагингиз шаклини қандай қилиб чиройли сақлаш кераклиги ҳақида кички-

на маслаҳат бермоқчимиз. Ҳомиладорлик даврида доно ўзингиз учун қулай сийнабанд (бюстгальтер) тақиб юринг, шу билан гимнастика қилинг, ҳатто уни ухлаётганингизда ҳам ечманг. Ҳар куни кўкрагингизни енгил массаж қилинг ва терисига (учидан ташқари) озиқлантирадиган крем суртинг. Кўкрак учун махсус машқлар қилиш ҳақида унутмасликка ҳаракат қилинг, қандай машқлар қилиш кераклигини юқорида айтиб ўтган эдик.

Мана, янги меҳмон дунёга келди. Оиланинг бу янги йиғлоқи, талабчан аъзосини уйга олиб келдингиз. Ҳамма ўзида йўқ хурсанд. Ёш она бўлса, туриб-туриб ўз ўзидан куйинади:

— Кўзгуга қарагим ҳам келмайди. Бирам бесўнақай, хунук бўлиб кетибманки, унча кўпам ухламайман, ишим бошимдан ошиб-тошиб ётибди, тиним нималигини билмайман, лекин семириб кетяпман. Бирорта ҳам кўйлагим тўғри келмай қолди.

— Парво қилма, қўлингдан нима ҳам келарди, — овутишади уни дугоналари. — Ўзи шунақа бўлади: бола кўрдингми, бўлди, қоматинг энди аслидагидек чиройли бўлиб бўпти.

Лекин ҳамиша ҳам шундай бўладими? Ирина Родниани эслаб кўринг. У фарзанд кўрганидан кейин бир неча ой ўтгач муз устига чиққанда ҳамма ҳайрон қолганди. Бу спортчи аёл ҳечам ўзгармаганди: ўша илгаригидек нозик, эпчил, ҳаракатлари аниқ ва чиройли эди.

Топган мисолингизни қаранг-а, деб эътироз билдиришларини биламиз! Ахир, Родниана машҳур спортчи-ку. Бир умр спорт билан шуғулланади.

Мана, энг асосий масалага тўхталдик. Бир умр спорт билан шуғулланади, дейишади, а!? Майли, сиз спортни қўйиб тулинг-ку, физкультура билан шуғуллана оласиз. Кўзингиз ёриган куннинг эртасигаёқ палата врачлари сизга енгил машқлар қилишни тавсия қилган, сиз бу машқларни ўринда ётган жойингизда қилгансиз. Сиз врач айтганига қулоқ солиб, қўлларингизни буккансиз ва ёзгансиз, оёқларингиз кафтини айлантиргансиз, танангизни ўнг ва чап томонга ярим айлантиришга ҳаракат қилгансиз.

Мана, уйга ҳам келдингиз. Янгидан-янги жуда кўп ишларингиз ошиб-тошди. Сиз врачнинг ҳар куни гимнастика билан шуғулланишнинг зарурлиги ҳақидаги маслаҳатларини маъқуллаган бўлиб, бошингизни қимирлатиб, уларни қилишга ваъда берган бўлсангиз-да, ле-

кин бу эсингиздан чиқиб кетди. 20—25 минут физкультура билан шуғулланиш учун сиз ҳечам вақт тополмай-сиз, гўёки бу сизга ортиқча нарсадек туюлади.

Вақтингиз йўқ. Гимнастика билан шуғулланишга вақт қаёқда дейсиз, кичкинтой кечаси билан йиғлаб чиқади, эрталаб бўлса, бир пас бўлса ҳам ухласам дейсиз. Лекин вақтингиз етишмайди. Вақтингиз йўқ. Ҳечам иложи йўқ... Ҳақиқатан ҳам ёш онанинг бошига шунчалик кўп ташвиш тушадики, у нима қилишини билмай жиғибийрон бўлади. Лекин бардошли бўлинг! Ўзингиз ҳақингизда, сиҳат-саломат бўлишингиз ҳақида унутмаслик керак.

Сиз, болам билан сайр қиламан-ку, нима, бу гимнастика эмасми, деб ўзингизни юқламоқчи бўласиз. Ахир, тиниб-тинчимайман-ку, ҳаракат қиламан, юрганам юрган, дейсиз. Қир ювиш, дазмол қилиш — нима, бу жисмоний машқ эмасми? Ҳа, организмга тушадиган нагрузка қатта, лекин у ўша асл мақсад сари йўналмаган, қорин ва чаноқ мускулини мустаҳкамлашга, белингизда ёғ йиғилишини йўқотишга қаратилмаган.

Бунинг устига билағон ва сизга яхшилик тиламоқчи бўлган одамлар бир оғиздан: кўп овқат егин, семиргин, сутинг кўпаяди, деб маслаҳат берадилар. Она овқатни кўп есам сутим кўпаяр экан-да, деб ўзига мутлақо ёқмайдиган овқатларни ҳам кўплаб еяверади. Кейин қарабсизки, юбкаси тор келиб қолади, лекин сути кўпаймайди. Бу албатта қонуний равишда тўппа-тўғри. Сут келишининг кўп овқат ейишга эмас, балки витаминларга бой турли-туман овқатларни тўғри ейишга боғлиқлиги исбот қилинган. Демак, кўп овқат ейиш онага ҳам, болага ҳам фойда келтирмайди, балки қоматни бутунлай хунуклаштириб юборади. Яна бир чора излаш, яъни овқат емасдан, оч юриш, сарвқомат бўламан деб, саломатликдан ажраш кулгили ва кечириб бўлмайдиган нодонлик. Бунда сиз ҳолдан кетиб қоласиз, рангингиз ҳам кетиб, бир ҳолда бўлиб қоласиз — кўрган фойдангиз мана шу бўлади. Маълумки, бунақа аҳволда одам чиройли бўлмайди.

Сиз учун фақат битта илож бор: у ҳам бўлса, кўзуга боқиб оқ-воҳ қилмаслик, қадрдон танишларингизни кўрганингизда уялмаслик, ўзингизни бақувват, ёш сезишингиз учун жисмоний машқларга вақтингизни аяманг. Жисмоний машқлар билан шуғулланиб турсангиз, ғайратингизга-ғайрат қўшилади, нерв системангиз мустаҳкам бўлади. Галимизга ишонинг, жисмоний машқлар

билан шуғулланиш сиз ўйлагандек унча қийин эмас. Фақат бир нарсани унутманг, бу ҳам ўзига хос катта-кичик ғалабага ўхшаш иш, дангаса ва жонини аяйдиган одамлар ниятларига ета олмайдилар. Сабр-тоқат билан, бутун иродани ишга солиб, астойдил иш қилсангиз, ишингиз ўнгидан келади, ўйлаган мақсадингизга етасиз.

Биз юқорида имирсилайдиган, доимо қаергадир шошиладиган, салга асабийлашадиган, оилани ағдар-тўнтар қиладиган аёлнинг яхши она бўла олмаслигини айтиб ўтган эдик. Болага босиқ, оқил, сабр-тоқатли, ғамхўр, меҳрибон, уни жон-дилидан тарбия қиладиган ва ўз соғлиғини ҳам ўйлайдиган она керак, ана шундай она фарзандини тўғри тарбия қилади. Албатта, биз ҳаммамиз тирик инсонлармиз, бирорта ишни, хатти-ҳаракатларимизни мутлақо тўғри қилишни талаб қилиш қийин, лекин бунга ҳаракат қилиш зарур.

Мана шунинг учун, нимаики қилсам, боламни деб қиляпман деб, айюҳаннос соладиган оналарга ишонмаймиз. Ўзимни мутлақо ўйламайман, ўзимга қарашга вақтим ҳам йўқ, дейдилар улар. Кўпчилик ҳолларда ана шу олифта сўзлар ортида одатдаги бетартиблик, ўз кунини тўғри ташкил қила олмаслик ётади. Биз юзларча аёлларни биламиз, улар яхши кайфият ва ҳушчақчақлик билан болаларига ҳам, уй-рўзғорга ҳам яхши қарайдилар, ўзларига зеб бериш учун ҳам вақт топадилар. Ахир уларнинг ҳам куни 24 соатдан иборат-ку!

Албатта, туққандан кейин машқ билан шуғулланишда жуда эҳтиёт бўлиш, янги машқларни аста-секин кiritиш ва мураккаблаштириб бориш керак. Дастлабки пайтларда нафас машқлари қилиш ва вақти-вақти билан қоринга ағдарилиш, шундай йўл билан бачадон қисқаришига ёрдамлашиш керак. Кейин анча мураккаб машқларни, ҳаракатларни ҳам қўшиш мумкин. Бироқ бу машқларни ётган ҳолда қилиш керак, — агар тик туриб қилинадиган бўлса, ички органлар паст тушиб, ҳали бақувват бўлмаган, чўзилган қорин мускулларини эзади. Чалқанча ётиб ва эмаклаб туриб машқ қилиш жуда фойдали — бундай машқлар бачадоннинг буралиб қолиши ва ўрнидан силжишининг олдини олади.

Туғруқхонада ўрганиб олган машқларингизга тобора янгидан-янги машқларни қўшиб боринг, уларни қанчалик мураккаблаштирасангиз ва турли-туман қилсангиз, шунчалик яхши бўлади ва ўзингизни шунчалик соғлом, тетик сезасиз. Асосан қорин ва оралиқ мускулларини машқ қилдиринг. Қориннинг осилиб қолиши — барча.

туққан аёллар учун даҳшат. На корсет, на қоринни қи-  
сиб боғлаш қоринни жойига келтира олмайди, ҳатто  
озиш ҳам фойда бермайди, бундай қарасангиз ортиқча  
ёғ йўққа ўхшайди, лекин қорин чиқиб туради. Қоринни  
муштаҳкамлайдиган ва тортадиган бирдан-бир восита —  
зўр бериб машқ қилишдир. Ҳомиладорлик пайтида чў-  
зилган қорин мускуллари ички органларнинг босиб ту-  
ришини тутиб тура олмайди, ички органлар учун эса  
қориннинг олдинги девори табиий таянч ҳисобланади.  
Ана шу табиий таянч, яъни қориннинг олдинги девори  
тобора чўзилади ва бу одамнинг ташқи кўринишини ху-  
нук қилиб кўрсатишидан ташқари, ички органларнинг  
тушишига олиб келиши ҳамда бу билан уларнинг ишини  
қийинлаштириши мумкин.

Қадди-қоматни яхшилайдиган машқларга кўпроқ  
аҳамият бериш керак. Кўпинча аёл киши туққанидан  
кейин гавдасини нотўғри тутишга ўрганиб қолади, қор-  
нини чиқариб, бошини тушириб, букчайиб, тиззаларини  
букиб юради. Шунинг учун қадди-қоматингизга ва қан-  
дай юраётганингизга назар ташлаб туринг. Агар ҳоми-  
ладорлик даврида сизда яссиоёқлик ривожланса, доимо  
оёқларингизни машқ қилдингиз, оёқ учун махсус гим-  
настика қилинг. Умуртқа поғонаси ва бўғимлар ҳара-  
катчанлигини яхшилайдиган ҳаракатлар қилишни унут-  
манг, ҳозир айна шундай машқлар қиладиган пайт: туқ-  
қандан кейинги дастлабки ойларда бўғимлар орасидаги  
тоғайлар ҳали юмшоқ бўлади.

Орадан бир ой ўтгач, агар врач рухсат берса, энди  
гимнастика билан жиддий шуғулланиш мумкин. Лекин  
бундай гимнастика комплексини баён этишдан олдин  
сизларга бир неча маслаҳатлар бермоқчимиз.

Уй-рўзғор ишлари билан банд бўлган пайтингизда  
ҳали ёш эканлигингизни унутманг. Плита олдида қад-  
дингизни тик тутиб туринг. Агар кир ювадиган бўлсан-  
гиз жуда паст эгилмаслик учун тосни баландроқ қўйинг.  
Қирни икки қўллаб ёйинг, дераза ойнасини икки қўллаб  
ювинг. Қанчалик чарчаган бўлманг, бари бир елкангиз-  
ни туширманг, оёғингизни судраб, шап-шап қилиб юр-  
манг. Булар арзимаган нарсаларми? Ҳа, лекин шундай  
қилмасангиз қоматингиз чиройли бўлади.

Энди ҳар куни қилинадиган махсус гимнастика ҳа-  
қида сўз юритамиз. Хонани шамоллатинг. Полга кички-  
нагина гиламча солинг. Устингиздаги кийимингиз ҳара-  
катларингизга ҳалақит қилмаслиги керак. Чўмилганда  
кийиладиган кийим кийиб олсангиз, яна ҳам яхши бў-

лади. Шунда айна вақтда ҳаво ваннаси ҳам оласиз. Комплексни нонушта қилишдан олдин қорин очида ба-жариш керак. Агар имкониятингиз бўлса, машқ қилишдан олдин магнитофонни қўйиб қўйинг: бир маромдаги ёқимли куй садолари кайфиятингизни яна ҳам кўтаради.

Албатта, сиз физкультура машқлари қадди-қоматингизга қандай таъсир кўрсатганини билдингиз келади. Шунинг учун машқ қилишни бошлаган кунингиз ўзингизни тарозида торттирсангиз, белингиз, кўкрагингиз айланасини ўлчасангиз яхши бўлади. Бу натижаларни ҳар ойда текшириб туринг. Қадди-қоматингиз ихчам, яхши бўлаётганини сезсангиз жисмоний машқлар билан кейинчалик ҳам шуғулланишга иштиёқ туғилади.

1. Суръатни тобора тезлаштириб юриш ва енгил югуришга ўтиш. 4 минут. Кейин то нафас нормал ҳолатга келгунга қадар юриш.

2. Полга ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, елкаларингизни орқага керинг, қорнингизни ичингизга тортинг, оёқларингизни жуфтланг. Танангизни олдинга эгинг, иккала қўлингиз билан тўпингизни ушланг ва иложи борича пастроқ эгилинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—16 марта.

3. Полга ўтиринг, бошингизни тўғри тутинг, тирсақларингизни ва елкангизни орқага керинг, қорнингизни ичингизга тортинг, оёқларингизни жуфтланг, ростланг. Тиззаларингизни иложи борича кўкрагингизга тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—16 марта.

4. Қорнингиз билан ётинг, қўлларингиз орқангизда турсин, бармоқларингизни чалкаштиринг. Бошингизни ва кўкрагингизни кўтариб эгилинг. Қўлларингизни орқангизга узатинг, куракларингизни иложи борича бир-бирига яқинлаштиринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 10—20 марта.

5. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззангиздан букинг, қўлларингизни кафтларини пастга қаратиб, икки томонга узатинг. Бошингиз ва оёгингиз кафтига тираниб, белингиздан эгилинг, кейин аста-секин бўшашинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 12—16 марта.

6. Оёқларингизни кериб ўтиринг, қўлларингиз белингизда турсин, елкангиз ва тирсақларингизни орқага керинг, бошингизни тик тутинг. Танангизни ўнгга буринг, қўлларингизни икки томонга узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Ҳар бир томонга 12—18 мартадан.

7. Унг ёнбошингиз билан ётинг, бошингизни тирсақдан букилган қўлингизга қўйинг, чап қўл эса тана бўйлаб туширилади. Чап қўл



ва чап оёғингизни олдинга ва орқага силтанг. Бошқа ёнбошингизга ағдарилинг, ўнг қўл ва ўнг оёғингизни олдинга ва орқага силтанг. Уртача тезликда бажаринг, эркин нафас олинг. 12—20 марта.

8. Девордан сал берида унга орқангизни ўгириб туринг, қўлларингиз бошингиз устида турсин. Елкангиз ва бошингизни девордан узмасдан туриб, чаноқ-сон бўғимларини айлантириб, ҳаракатлангиринг. Уртача тезликда бажаринг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир томонга 10—16 мартадан.

9. Тўғри туринг, қўлларингиз белингизда турсин. Турган жойингизда сакранг, оёқларингизни жуфтланг, оёқларингизни керинг. Эркин нафас олинг. 16—20 марта.

10. Тўхтамасдан ва танаффус қилмасдан сакрашдан юришга ўтинг, то нормал нафас олгунга қадар аста-секин суръатни секинлаштиринг.

Машқларни бошлашда унча кўп шуғулланманг, ҳолингизга қаранг. Эсингизда бўлсин, машқлар сизни толиқтириб қўймаслиги керак. Дастлабки пайтларда сал толиқишингиз мумкин, шунда керишсангиз, анча тетик тортасиз.

Машқ қилиб бўлгандан кейин душда чўмилиш фойдали.

Ҳар куни кичкинтойингизни кўчада сайрга олиб чиқинг. Сайр қилиш учун шундай йўлни танлангки, у ерда аравагани қолдириш мумкин бўлсин, болангиз бир пас югурсин, сакрасин. Дам олиш кунлари бутун оилангиз билан узоқ сайрга чиқишга ҳаракат қилинг. Кичкинтойга ҳам, ўзингизга ҳам бунинг фойдаси катта бўлади.

Аёл киши ҳомиладорликнинг сўнги ойларида ва туққанидан кейин махсус медицина бандажи таъриф юрса яхши бўлади, у сиқмасдан, қоринни тутиб туради, мускулларнинг бўшашиб кетишига йўл қўймайди.

Мана, декрет отпускази ҳам тугади, кўпчилик аёллар энди ишга чиқади, бошқалари бизнинг мамлакатимизда бола эмизадиган аёлларга бериладиган имтиёзлардан фойдаланиб, уйда қолишади. Бироқ ҳали туғруқдан кейинги давр тугагани йўқ, шунчаки унинг иккинчи босқичи бошланди, холос. Энди одатдаги гимнастика комплексини қилишга киришиш, спорт билан шуғулланишни бошлаш мумкин. Гимнастика комплекслари билан жуда эҳтиёт бўлиб шуғулланиш, аста-секин бир хил изчилликда нагрукани ошира бориш керак. Толиқиб, чарчаб қолиш бола эмизадиган она организмига ёмон таъсир қилади. Хусусан, бунинг спорт билан шуғулланадиган аёллар эсларида тутишлари лозим, чунки зўр бериб тре-

нировка қилиш ва бўлғуси мусобақалар туфайли ҳаяжонланиш натижасида кўкракдаги сут камайиб кетиши мумкин.

Лекин аёл киши унча оғир бўлмаган, қурби етадиган спорт билан шуғулланиши керак ва бу фойдали. Аравачани судраб, сайр қилиб юриш туққандан кейинги дастлабки ҳафталарда жуда яхши жисмоний машқ бўлади — лекин у энди анча актив ҳаракатлар ўрнини босолмайди. Тўғри, энди аёл киши бутун кун бўйи шаҳардан ташқарига чиқиб кета олмайди, лекин яхмалакка бориш, бассейнда чўмилиш ва, ниҳоят, пиёда юриш, чанғида югуриб юриш учун ҳамиша вақт топса бўлади.

Агар ёзнинг иссиқ кунларида бутун оилангиз билан ўт-ўланлар гиламдек тўшалган ўрмонга, боққа, дарё бўйига борсангиз қани энди, лекин у ерда ҳам болангизнинг аравачаси олдида қимирламай ўтирманг, югуринг, эрингиз билан волейбол, бадминтон ўйнанг, ахир сиз жуда ёш жувонсиз-ку. Иннайкейин гимнастика билан шуғулланинг. Ёш она учун жуда фойдали бўлган машқлар комплексини таклиф этамиз. Машқни икки киши бўлиб бажариш керак: шунда одам уни завқ билан қилади ва нагрузка кўпроқ тушади.

Қорин мускуллари учун. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззангиздан букинг, қўлларингиз бошингиз устида, энсангизда турсин. Шеригингиз сизни тўпиғингиздан ушлаб туради, сиз бўлса оҳиста кўтариласиз ва бошингизни тиззангизга теккизишга ҳаракат қилиб ўтирасиз. Қўлларингиз энсангизда турсин.

Сон учун. Бир-бирингизга қарама-қарши туринг, оёқларингизни елка кенглигида қўйинг. Шеригингиз қўлингизни маҳкам ушлаб туради, сиз бўлса бутун танангиз оғирлигини чап томонга ташлаб ва чап оёғингизга чуқур ўтириб гавдангизни бурасиз. Ўнг оёғингиз чўзилганча тўғри қолади. Кейин оҳиста дастлабки ҳолатга қайтасиз ва энди ўнг оёғингизга ўтирасиз. Иложи бори-ча пастроқ ўтиринг. Агар қийналсангиз оёқларингизни бир-бирига яқин қўйинг.

Чалқанча ётинг, қўлларингиз бошингиз тагида турсин, энсангизда чалкаштиринг, оёғингизни ердан кўтаринг. Шеригингиз тўпиғингиздан ушлаб туради, оёқларингизни гарчи ҳаракат қилсангиз ҳам бир-бирига яқинлаштира олмайсиз. Кейин у сизнинг оёқларингизни керишга уринади — сиз қаршилиқ кўрсатасиз. Ниҳоят, у бари бир сизнинг қаршилигингизни енгиб, оёқларингиз-

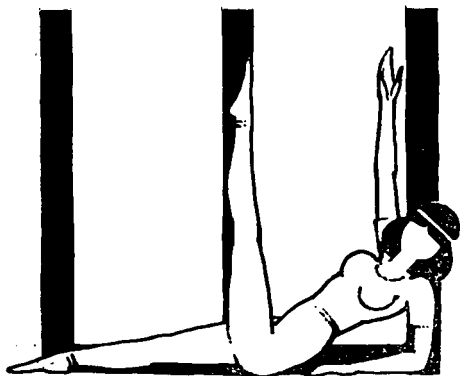
ни «қайчи қилиб чалкаштиради», таранг қилган, узатилган бир оёғингизни иккинчисининг устига қўяди.

Оёқларни умуммустаҳкамлаш учун. Сиз ва шеригингиз баланд тўнка, табурет ёки бошқа шунга ўхшаган нарсанинг икки томонида турасиз. Шеригингиз сизнинг чап қўлингиздан ушлаб туради. Сиз ўнг оёғингизни тўнка устига қўясиз ва шеригингиз қўлига таяниб унинг устига чиқасиз. Гоҳ ўнг, гоҳ чап оёғингиз билан бир неча марта такрорлайсиз. Тўнка қанчалик баланд бўлса, машқ шунчалик қийин бўлади.

Елка учун. Орқангизни шеригингиз орқасига қилиб, орқа томондан бир-бирингизни қўлтиқлаб ўтиринг. Сиз оёқларингизни маҳкам жуфтланг ва узатинг. Шеригингиз оёғини тиззасидан букиб, кўкраги дамигача тортади. Орқага ташланиб шеригингиз орқасига суянинг у бўлса сизнинг оёғингизни ердан узмасдан, елкангиздан қаттиқ эгилишингиз учун олдинга эгилади. Кейин бунинг акси бўлади, сиз олдинга эгиласиз, шеригингиз сизнинг орқангизга суяниб, у ҳам эгилади.

Барча мускулларни мустаҳкамлаш учун. Иккита одам бир-бирининг қўлидан ушлаб ва оёқларини узатиб, бир-бирига қараб, қарама-қарши ўтиради. Чап оёғингизни орқага узатиб, тиззангиздан букинг, узатилган ўнг оёғингизни шеригингизнинг худди шу хилда букилган оёғига тиранг. Орқага илож борича ташланиб, шеригингизнинг қўлларини қўйиб юбормай сиз томонга эгилишига мажбур қилинг, кейин у ҳам шундай қилсин.

Билак ва елка учун. Оёқларингизни икки томонга кериб, ерда ўтиринг, олдингизда тик турган шеригингиз қўлларидан ушланг ва қўлларни букмасдан юқори кўтарилишига ҳаракат қилинг. Кейин қўлларингизни тирсагингиздан букиб, худди оёғингизга турмоқчи бўлгандек кўтарилинг. Бошингизни доимо тик тутинг.



*Семириш — қариш  
демакдир. Ҳаракат ёшликни  
узайтиради. Ҳазил  
гимнастика: ёшингиз  
нечада? Урта яшар аёллар  
учун асосий гимнастиканинг  
иккита комплекси. Вазни  
нормадан ортиқ одамлар  
учун машқлар.*

унақаям дилсиёҳ кунлар бўладими? Эрта-лабданоқ нуқул кўнгилсизлик бўлсая. Сиз ўзингиз ёқтирган кўйлагингизни киймоқчи эдингиз, лекин у тор келиб қолибди. «Молния»ни тортган эдингиз синиб кетди. Кундуз куни нақ беш йилдан бери кўрмаган дугонангизни учратиб қоласиз. У бўлса яна таъбингизни хира қилади. «Вой, жуда ўзгариб кетибсан-ку. Сенга нима бўлди, касалмисан?» Шунда роса таъбингиз тирриқ бўлади. Уйга бориб, анча вақтгача ўзингизни кўзгуга солиб, қарайсиз. Тўғри-да, ёшим ҳам қирқдан ошиб қолган бўлса, энди, нима, ёш бўлармидим, деб ўзингизни овутган бўласиз. Йўқ, ҳали анча яхшиман. Тўғри, лекин манови бағбақа қаёқдан пайдо бўлди, ўзи, лунжларим ҳам шалвираб қолибди, белимам қат-қат бўлиб кетибди. Манови дугонам, илгари у билан бир мактабда ўқиганман, мендан бир ёш каттаю, лекин кўриниши жуда яхши, ҳечам ўзгармапти-я.

Озиш керак, тезлик билан озмаса бўлмайди. Сиз кўпгина парҳез таомларни биласиз, бир-биридан чатоқ. Жуда борса уч кунга чидайсиз. Оқибат-натижада уйдагиларнинг майна қилишлари жонингизга тегади, ўзингизниям жуда-жуда тўйиб яхши овқат егингиз келади, сариёғ суртилган юшоқ булкани шунчалик ширинлигини илгари билмаганингизга ҳайрон бўласиз... Сиз шармандаларча таслим бўласиз ва ширинликларни илгаригиданам кўра паққос тушира бошлайсиз. Нима, семирсам семирибман-да, семириб кетаман деб жонимни шунча азобга қўяйми, дунёга икки марта келаманми, еганим қолади, дейсиз.

Ҳа, хипча бел учун бошланган кураш бутунлай мағлубиятга учради, унга на куч, на бардош етишмади, қўлингиздан ҳеч нарта келмади. Бунақа қисқа муддатли ҳужум ва жон куйдириш билан сарвқоматликни қайтариб бўлмайди. Унинг учун узоқ вақт — режа билан ҳафталар, ҳатто йиллар давомида кураш олиб бориш керак. Кураш олиб бориш эса ҳаётий заруратдир, ортиқча тўлалик фақат ҳуснни бузмай, балки энг аввало соғлиққа зарар бўлиши қадимдан исбот қилинган. Семириш, демак, қариш, организмни қувватдан кетказиш, уни хасталиклар олдида чорасиз қилиб қўйишдир.

Ҳар бир одамнинг баданида маълум миқдорда ёғ тўқимаси бўлади, лекин у аёлларда эркаклардагига қараганда кўпроқ. Агар аёл киши жуда ҳам озгин бўлса, чиройли, латофатли бўлмайди. Лекин тўлалик вақт ўтиши билан семизликка, кейин эса ёғ босишга айланиб кетади. Бу энди организм ишининг бузилиши билан кечадиган жиддий касалликдир.

Одам семирганда ёғ шунчаки гавда юзасида йиғилади, деб ўйламаслик керак. Дастлабки пайтларда ёғ чиндан ҳам қоринда, бўйинда, сонда йиғилади, кейин эса тобора ичқари кира бориб, ички органларни ҳам қоплайди, юракка, жигарга, буйракларга кириб боради. Энди тўлалик ортиқча юк, даҳмаза бўлиб қолади. Энг аввало тўлалик юрак ва томирлар фаолиятига таъсир қилади. Юракка ортиқча юк туша бошлайди — зеро ортиқча ёғ қоннинг қўшимча равишда сарф бўлишини талаб қилади — шунда одам тез чарчайди, унча оғир иш қилмаса ҳам ҳансираб қолади, юраги ўйнайди.

Семиз одамларда меъда ёмон ишлайди, қорин бўшлиғида, оёқларда қон димланиши ҳодисаси юзага келади. Бундай одамлар инфекцияларга унча чидамли бўлмайдилар, тез-тез касал бўлиб турадилар. Олимларнинг маълумотларига кўра, улар озгин одамларга қараганда миокард инфарктидан 2 баробар, инсултдан эса 3 баробар кўп нобуд бўладилар. Бошқа касалликларда ҳам аҳвол тахминан шундай бўлади. Семириб кетиш ланжликка, уйқучанликка, дарров толиқиб қолишга, бош оғришига олиб боради, бинобарин, бу одамнинг меҳнат қобилиятига, руҳи-қайфиятига, ҳаётий тонусига ёмон таъсир қилади.

Тўғри, одам сал тўлишганида эмас, балки семириб кетганида, ёғ босганда шундай кўнгилсизликларга учрайди. Лекин ўз вазнига, қараб турмайдиган, овқатланиш режимига риоя қилмайдиган, нотўғри ҳаёт кечира-

диган аёллар бошига бориб-бориб ана шундай оғир кунлар тушади. Тўғри, баъзан, лекин камдан-кам ҳолларда, одам бирор касаллик туфайли организмда моддалар алмашинуви мувозанати бузилиб, семириб кетади.

Лекин кўпинча ҳаммадан кўп бунга бизнинг ўзимиз айбдор бўламиз: ҳаддан ташқари кўп овқат еймиз ва кам ҳаракат қиламиз. Овқат билан энергия келиши организмнинг одатдаги ишни бажаргандаги талабидан ошиб кетади, мана шундай қилиб, организмда моддалар алмашинувининг қатъий мувозанати бузилади.

Одатда аёллар 35—40 ёшларга бориб тўлиша бошлайдилар. 25 ёш ўзига хос бир чегара, шундан кейин ҳар ўн йилда моддалар алмашинуви активлиги 7—8 процентга камай боради. Бундан ташқари бу ёшда аёллар одатда физкультура билан кам шуғулланадилар, спорт тренировкаларини ташлайдилар. Рўзғор юмушлари, болалар тарбияси, оиладаги мажбуриятлар билан овора бўлиб, аёл киши кўпинча сайр қилишга, спорт билан шуғулланишга, ҳатто эрталабки зарядкани қилишга вақт топа олмайди. Агар аёл киши 40 ёшга кирган бўлса, у баъзан умуман физкультура қиладиган вақт ўтиб кетди, деб ўйлайди. Парҳезни ишқилиб бир амаллаб ярим-ёрти қилиб тутати, шу билан вассалом.

Бизнинг семизлик ҳақида кўп гапираётганимиз боиси аёлларимизнинг сарвқомат ва ёш бўлиб юришларини истаганимиздагина эмас. Биз яна уларнинг ўзларини яхши сезишларини, фаол ишлашларини, тўлақонли, мароқли ҳаёт кечиришларини истаймиз. 40 ёш — одам ижодий кучларининг энг барқ урган даври, инсоний ва касбий камолати даври. Шу йилларда аёллар хусусан кўҳли, жозибали, ўзига хос лобар, беқиёс кўркем бўлади. Ранги ёшлигидаги каби тоза бўлмаса ҳам, унда аёллик латофати камол топган, ўзининг буюк инсоний фазилатлари мукамал рўёбга чиққан, ҳаётда анча-мунча тажриба орттирган бўлади.

Бироқ 40 ёш — ўрта ёшга қадам қўйиладиган ўзига хос чегара ҳисобланади. Ортиқча тўлалик — сизнинг ҳаёт йўлингизда ёнган қизил светофордир: огоҳ бўлинг, саломатлигингизни ўйланг, унинг қадрига етинг! Агар сиз яхшилаб разм солсангиз, бундан бошқа огоҳлантирувчи даракларни ҳам сезасиз. Йўқ, ҳали қариликка анча бор, албатта. Сочларингизга оқ оралагани онда-сонда кўриниб қолади, юзингизда ажин жуда кам, қадди-қоматингиз ҳам илгаригидек. Аммо аёл киши тўлишмаса ҳам, унинг ҳаракатлари сезилмас даражада оғирлаша-

ди, илгари жуда серҳаракат бўлган бу жувонда энди кўпроқ роҳат қилиб, дам олиб ўтириш ёки дам олиб ётиш истаги пайдо бўлади, ҳатто бирон-бир сабаб бўлмаса ҳам, оғир жисмоний иш қилмаса ҳам, қаттиқ чарчамаса ҳам бари бир ором олгиси келаверади.

Лекин энг даҳшатлиси бу ёқда: ўзи сезмаган ҳолда фаол ҳаракат қилиш истаги унда сусаяди. Дангасалик тузоғига илинсангиз, серҳаракат бўлиб яшашни иста-масангиз бўлди, дарров қарилик сизни ёв каби босиб келади.

Гиподинамия — шаҳар аҳолисининг бошига таҳдид соладиган нарса, зеро шаҳардаги ҳаёт шароити жисмоний активлик учун тобора кам имконият қолдирыпти. Врачларнинг кўпроқ пиёда юришни ташвиқот қилаётганлари бежиз эмас (10 минг қадам, 7—8 километр юриш — ҳар кундаги энг кам норма, медицина уни сиҳат-саломат бўлиш учун жуда ҳам зарур шарт деб ҳисоблайди), врачлар ҳаракат қилинг, ҳаракат қилинг, яна ҳаракат қилинг, деб жон куйдириб маслаҳат берадилар.

Ҳаракат ёшликни узайтиради.

Машҳур спортчи аёлларнинг катта ғалабалардан сўнг спорт билан шуғулланмай қўйганларида ҳам бари бир асли ёшларига қараганда анча ёш кўринишларини ҳеч ким инкор қила олмайди. Гарчи спортни ташлаган бўлсалар-да, улар илгаригидек овқатланиш режимига риоя қиладилар (ортиқча овқат емайдилар), эрталабки зарядка билан шуғулланадилар, очиқ ҳавода енгил жисмоний машқлар қиладилар. Балериналар ҳақида ҳам худди шу гапларни айтиш мумкин: улар ҳамиша қатъий равишда овқатланиш режимига риоя қиладилар ва турли-туман рақс ҳаракатларини кўп марталаб такрорлайдилар, бу пайтда организмга спорт тренировкиси пайтидагига қараганда нагрузка кўп тушса тушадики, кам тушмайди. Мана шунинг учун ҳам биз узоқ вақтгача ёш бўлиб юришни орзу қиладиган ўрта яшар аёлларга: жисмоний машқлар билан дўстлашинг, доимо бу машқларни қилишга вақт топинг, деб қаттиқ таъкидлаймиз.

Врачлар одамнинг ёши ўзини қандай сезишига боғлиқ бўлади, дейдилар. Польшада чиқадаган «Панорама» журнали ўз мухлисларига қизиқ бир текстни таклиф этди, унинг ёрдамида сиз ўз ёшингиздагидек кўринасизми ёки ундан катта кўринасизми, текшириб кўриш мумкин. Текстга жавоб бериш учун бир неча минутлик вақтингизни ғайрат билан қилинадиган жисмоний машқларга бағишлашингизга тўғри келади. Биз бу хилдаги

текширшнинг ҳақиқатга аниқ мос келишига кафил бўла олмаймиз, бу тўғривоғи ўйин, илмий эксперимент эмас, бироқ пландан ташқари разминканинг фойдаси шубҳасиз.

Шундай қилиб, бошладик, бўлмаса. Ҳар бир машқдан сўнг бир минут дам олишга рухсат этилади.

1. Катта қалин китобни олиб, уни очинг-да, бошингизга қўйиб 15 секунд чўққайиб ўтириб туринг, китоб шу вақт ичида бошингиздан тушиб кетмасин. Ҳар бир чўққайиб ўтириш учун 1 очко оласиз. Очколар сонини ёзиб боринг.

2. Полга бирорта нарса қўйинг (масалан, шиша идиш ёки таёқ) ва ундан гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга сакраб ўтинг. 15 секунд ичида неча марта сакраб ўта олган бўлсангиз, шунча очко оласиз.

3. Бу машқ учун 30 секунд берилади. Узунлиги бир метрли сочиқ олинг-да, уни рулон қилиб ўранг. Полга ўтиринг, оёқларингизни узатинг, тиззангизни букманг. Социқни узатилган қўлларингизда ушлаб туриб, бошингиз устида кўтаринг, кейин полга оёғингиз кафти тагига тушинг. Тирсақларингизни букманг ва қўлларингизни полга теккизманг. Ҳар бир машқ учун 1 очко.

4. Полга ётинг, оёқларингиз кафтини шкаф тагига тиқинг, қўлларингизни бошингиз орқасига қўйинг. Оёқларингиз билан шкафни ушлаб турган ҳолда танангизни полдан кўтаринг, олдинга эгилинг ва тирсақларингизни тиззангизга теккизинг. Машқ учун 15 секунд вақт берилади. Ҳар бир эгилиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш учун 1 очкодан оласиз.

5. Полга ўтиринг, оёқларингизни узатинг. Чап оёғингиз бармоқлари билан олдингизда ётган рўмолчани ушланг ва тизза баландлигида уни ўнг оёғингизга узатинг. Бошқа оёғингиз билан ҳам худди шундай қилинг. 15 секунд ичида неча марта шундай қила оласиз? Ҳар бири учун 1 очко.

6. Қўлларингизни полга тираб, қорнингиз билан ётинг. Полга сочиқ солиб қўйинг. Тиззадан букилган бир оёқ сочиқ олдида туради, бошқа узатилгани унинг орқасида туради. Шу вазиятда сакраб, тезлик билан оёқларингиз ҳолатини ўзгартиринг, бирор марта ҳам оёқларингизни сочиққа теккизмасликка ҳаракат қилинг. 30 секунд вақт берилади. Ҳар бир сакраш учун 2 очко.

7. Полга ўтириб, қўлларингиз билан полга орқа томонингиздан тиранинг, оёқларингизни кўтарманг (тиззангизни букманг). Олдингизда сочиқ турибди, сиз узатилган оёқларингизни гоҳ ўнг, гоҳ чап томондан туширасиз. 30 секунд вақт берилади, ҳар бир ҳаракат учун 1 очко.

Энди натижаларни ҳисоблаб чиқамиз.

60—80 очко. Сиз ўзингизни унча яхши сезмайсиз, кўринишингиз ҳам яхши эмас. Сиз мунтазам равишда зарядка қилмасангиз,



кўпроқ сайр қилмасангиз ва ўз ёшингизга ва соғлигингизга яраша бирорта спорт тури билан шуғулланмасангиз бўлмайди.

80—90 очко. Деярли ҳаммаси жойида, бироқ ҳар бир машқни қилиш сизга осон бўлмади, тўғрими? Эҳтиёт бўлинг, аҳвол шу зайлда борадиган бўлса, шакл-шамойилингиз ўзгарганини ўзингиз ҳам сезмай қоласиз.

90—100 очко. Натижа ёмон эмас, сиз аслида неча ёшда бўлсангиз, худди шундай кўринасиз. Сиз бундан кўра ёшроқ кўринишни истамасмидингиз? Балки, тошингизнинг ортиқчилиги халақит бераётгандир? Шундай бўлса, ундан бари бир физкультура ёрдамида қутулинг.

100—120 очко. Натижа жуда яхши, сиз ўз ёшингиздан 10 яшар ёш кўринасиз, деб дангал айтиш мумкин. Табриклаймиз.

120—140 очко. Қойил. Чамаси, сиз спорт билан мунтазам равишда шуғуллансангиз керак. Таваккал қилиб, Москва олимпиада-сида қатнашишингизни таклиф этамиз!

Бу гап, албатта, ҳазил. Лекин бир нарса аниқ: кўпчилигингиз, азиз китобхонлар, керакли 100 очкони ололмайсиз. Сиз шунчаки бу хилдаги нагрузкага ўрганманганиз. У сизга оғирлик қилади.

Модомики, шундай экан, ишга киришинг. Ниҳоят, энди ўз соғлигингиз, ўз жисмоний аҳволингиз билан шуғулланинг.

Организмда қариш процессини ўрганадиган олимлар 40 ёшдан ошган аёлларга хусусан жисмоний машқларнинг «учта дозаси» фойдали, деган хулосага аллақачон келдилар: булар эрталабки гигиеник гимнастика, ишлаб чиқариш гимнастикаси ёки асосий гимнастика, бу гимнастика, иш кунидан кейин уйда ёки спорт секциясида, саломатлик группасида бажарилади.

Мана, уйда мустақил равишда шуғулланадиган ўрта яшар, амалда соғлом аёллар учун асосий гимнастиканинг иккита тахминий комплекси.

#### 1-комплекс

1. Хонада ёки турган жойда тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни кенг, қаттиқ-қаттиқ силтаб юринг. Эркин нафас олинг. 40—50 секунд.

2. Тик турунг, оёқлар учида кўтарилинг, қўлларингизни олдинга-юқорига силтанг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 10—12 марта.

3. Тик турунг, тиззадан букилган чап оёғингизни кўтаринг, тиззаларингизни қўлларингиз билан қучоқланг ва кўкрагингизга

тортинг — нафас чиқаринг — дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 12—14 марта ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат такрорланг.

4. Оёқларингизни кериб туринг, қўлларингиз белда турсин. Танангизни чапга эгинг — нафас чиқаринг, ростланинг — нафас олинг. Ўнг томонга ҳам шундай қилинг. 6 мартадан.

5. Оёқларингизни кериб туринг, қўлларингизни кўкрак олдида узатинг — нафас олинг. Ўтиринг — нафас чиқаринг. 8—12 марта.

6. Оёқларингизни кериб туринг, қўллар туширилади. Ростланган чап қўлингизни юқори кўтаринг, ростланган ўнг қўлингизни орқага узатинг. Эркин нафас олинг. 14—16 марта.

7. Пюлга ўтиринг, қўлларингиз билан орқадан полга таянинг. Узатилган оёқларингизни кўтаринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 8—10 марта.

8. Чалқанча ётинг (гиламчада), қўллар белда, оёқларингизни тиззадан букинг — нафас чиқаринг, оёқларингизни узатинг — нафас олинг. 8—12 марта.

9. Чалқанча ётинг (гиламчада), қўллар тана бўйлаб туширилади. Ўнг оёғингизни кўтаринг — нафас чиқаринг, туширинг — нафас олинг. Бошқа оёқ билан ҳам шундай қилинг. 14 мартадан.

10. Оёқларингизни кериб туринг, қўллар белда туради. Оёқлар учида кўтарилинг, тирсақларингизни орқага узатинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 10—12 марта.

11. Оёқлар кериб турилади, қўллар бош орқасига энсага қўйилади — нафас олинг. Олдинга эгилинг, белингиздан букилинг — нафас чиқаринг. 8—10 марта.

12. Оёқлар жуфтланади, қўллар белда туради. Чап оёғингизни ён томонга учи билан қўйинг ва қўлингизни ён томонга узатинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Навбатма-навбат ҳар бир томонга 16 мартадан.

13. Юриш. Енгил қадам ташланг. Оёқнинг учини сирғантириб товонга қўйилади, кейин бутун оёқ қафти билан турилади. Қўллар одатдагича юргандаги каби ҳаракат қилади. Эркин нафас олинг. 40—50 секунд.

## 2-комплекс

1. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни белингизга қўйинг. 20 секунд оёқ учида юринг, кейин шунча вақт товонингизда юринг. Эркин нафас олинг.

2. Оёқларингизни жуфтлаб туринг, қўлларингизни кўкрагингиз олдида тирсагингиздан букиб, кафтингизни пастга қаратиб туринг. Қўлларингизни икки томонга кафтларни юқорига қаратиб керинг, оёғингизни ён томонга кўтаринг. Эркин нафас олинг. 8—10 марта.

3. Оёқларингизни кериб туринг, қўлларингизни юқори кўтариб,

бармоқларингизни чалкаштиринг. Танангизни чапга эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир томонга 5 мартадан.

4. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Ўнг оёғингизни олд томонга кўтаринг ва қўлларингизни чўзинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.

5. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Қўлларингизни юқори кўтариб, айна вақтда чап оёғингизни орқага қўйинг, белингизни эгинг, бошингизни орқага ташланг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 4 мартадан.

6. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингиз билан тик қўйилган таёққа (узунлиги 75 см) тиранинг. Белингизни эгиб, бошингизни юқори кўтаринг ва танангиз билан 8—10 марта пружинасимон ҳаракат қилинг. Эркин нафас олинг.

7. Стул четига ўтиринг, қўлларингиз билан орқа томондан ўриндикнинг нариги четини ушланг. Олдинга узатилган оёғингизни кўтаринг — нафас чиқаринг. Оёғингизни туширинг — нафас олинг. 5—6 марта ҳар бир оёқ билан бажаринг.

8. Стул четига ўтиринг, уни қўлингиз билан ушланг, оёқларингизни олд томонга тик узатинг. Стул олдида ўтириб, оёғингизни тиззангиздан, қўлингизни эса тирсагингиздан букинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 8—10 марта.

9. Чўккалаб туринг. Товонингизга ўтириб, қўлларингизни юқори кўтаринг, эркин нафас олинг. 8—12 марта.

10. Чалқанча ётинг (гиламчада), қўлларингизни икки ён томонга узатинг. Ростланган чап оёғингизни юқори кўтаринг — нафас чиқаринг. Оёғингизни туширинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.

11. Чалқанча ётган ҳолда чап оёғингизни кўтаринг ва ўнг қўлингиз бармоғига теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқда 5—6 мартадан.

12. Ўнг ёнбошингиз билан ётинг, ўнг қўлингизни бошингиз остига қўйинг, чап қўлингизни олдингизга полга қўйинг. Чап оёғингизни иложи борица юқори кўтаринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ўнг ва чап ёнбошда 5 мартадан.

13. Эмаклар туринг. Товонингизга ўтиринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 8—10 марта.

14. Эмаклар турган ҳолда тик узатилган чап қўлингизни юқори кўтаринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат 6 мартадан.

15. Тик туринг. Қўлларингизни олд томондан юқори кўтаринг ва айна вақтда чап оёғингизни орқага учи билан қўйинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Ҳар бир оёқда 6 мартадан.

16. Польша рақсига тушгандаги каби юриш. Чап оёғингизда сал сакранг, ўнг оёғингизни олдинга сал кўтаринг, кейин ўнг оёғингиз билан қадам ташлаб, учда тик туринг ва чап оёғингизни унга олиб келинг. Ўнг оёғингизни бир қадам олдинга ташланг ва чап оёғингизни сал букиб, ўнг сёғингизга олиб боринг, уни полга теккизмасликка ҳаракат қилинг. Бошқа оёғингиз билан ҳам худди шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 2 минут давомида рақсга тушинг. Кейин бемалол юриб, нафасингизни ростланг.

Бу комплекслар тўлалиги нормал, борингки, гавдаси сал тўлароқ, қирқ ёшга кирган аёллар учун. Агар семизлик одамни шунчаки хунук қилиб қўймасдан, балки у хавф соладиган даражага етганда жиддий чоралар кўриш керак бўлади.

Биринчидан, қанчалик оғир бўлмасин, овқатдан ўзни анча тийиш керак бўлади, асосан ёғли таомларни, ширинлик ва хамир овқатларни кам ейиш керак. Организм ёғлар ва углеводлар етишмовчилигини ўзидаги запас ҳисобига қоплайди, бунинг устига моддалар алмашинуви натижасида улар бошқа маҳсулотлардан ҳосил бўлиши мумкин. Оқсиллар, витаминлар, минерал тузларни эса етарлича олиш керак — улар ўрнини ҳеч нарса билан қоплаб бўлмайди. Аёллар баъзи-баъзида ўзларини овқатдан бутунлай тортиб қўядилар, одатда бутунлай оч юришнинг оқибати ёмон бўлади. Очликка чидаш қийин, очлик организмни ҳолдан тойдиради, бундан ташқари, оч юргандан кейин иштаҳа жуда «карнай» бўлиб кетади, орадан 2—3 кун ўтгач яна семириб қоласиз, ҳолбуки зўрға озган эдингиз.

Ҳозир кўпчилик аёллар ғарбда мода бўлган «Брэг усули бўйича» ва «Шелтон усули бўйича» парҳез ва овқатланиш системаси ортидан қуваёптилар. Уларнинг бирида гўштли овқат ейиш бутунлай истисно этилади, бошқалар бўлиб-бўлиб овқатланишни тарғиб этадилар, учинчилари эса, очликни мақташади, гўё очлик барча дардларга даво бўлар эмиш. Бизнинг олимларимиз ҳар қандай қаттиқ парҳез — кучли таъсир қиладиган восита, шу сабабли, врач назоратисиз ундан фойдаланиш хавфли, деб ҳисоблайдилар, энг яхшиси турли-туман овқатлар ейиш, лекин меъёрини билиш, овқатни ҳаддан зиёд кўп емаслик керак.

Демак, овқатланишда меъёрни билиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш семириб кетишга қарши курашишда энг яхши восита ҳисобланади. Бироқ одам овқатни меъёрида ейиш билан бирга жисмоний машқ-

лар билан ҳам шуғулланиб турган тақдирдагина семириб кетмайди. Агар аёл киши озсаю, бироқ унинг мускуллари қувватсиз, шалвиллаган, бадани машқ қилмаган бўлса, у ҳолда бирдан жуда қаримсиқ бўлиб қолади: териси бурма-бурма бўлиб, хунук кўринади, худди жуда кенг кўйлакка ўхшаб халпиллаб қолади. Агар аёл киши спорт билан шуғулланса, гимнастика қилса, мускулларини яхшилаб ривожлантирса, бироқ овқатланишда меъёрни билмаса, бақувват бўлиши, соғлом бўлиши мумкин, аммо афсуски, вазни илгаригидек нормадан ортиқ бўлади. Бинобарин, униси ҳам, буниси ҳам керак. Парҳез билан биз организмга энергия келишини камайтиришимиз мумкин, унинг сарф бўлишини оширишга эса ҳаракат, мускулларнинг яхши ишлаши ёрдам беради.

Жисмоний активлик моддалар алмашинувига ҳам жуда яхши таъсир қилади. У организмда оксидланиш процессларини оширади, бу эса ёғ йиғилишини камайтиради. Махсус танланган машқлар нерв ва эндокрин системасига таъсир қилади, демак, яна моддалар алмашинувини идора этади. Бундан ташқари, физкультура мускулларни мустаҳкамлайди, ортиқча ёғни ҳайдайди. Шундай қилиб, унинг ёрдамида таъбир жоиз бўлса, бир ўқ билан иккита қуённи уриш мумкин: семириб кетиш сабабларига ва унинг оқибатларига таъсир қилиш мумкин бўлади.

Мана, вазни нормадан ошиб кетган аёллар учун кучли таъсир қиладиган машқлар комплекси. Бу машқларни уйда ҳам, ишда ҳам, танаффус пайтида ҳам ишлаб чиқариш гимнастикаси ўрнида қилиш мумкин, бу машқ учун керак бўладиган бирдан-бир «спорт жиҳози» — оддий стул.

1. Юриш — 35 секунд, тез юриш — 35 секунд, югуриш — 60 секунд, яна секинлашиб юриш — 40 секунд.

2. Иккита стулни ўриндиғини бир-бирига елка кенглигида қўйинг. Ўриндиққа қўлларингиз билан тиранинг ва қўлларингизни букиб ва ёзиб ўтириб-туринг. 6—8 марта.

3. Стулга секин ўтиринг ва бирданига туринг. 14—16 марта.

4. Стул ўриндиғига қараб туринг, қўлларингиз билан стулнинг суянциғини ушланг. Оёғингизни ўриндиққа қўйинг, стулга чиқинг. 14—16 марта.

5. Қўлларингиз билан стул суянциғини ушлаб туринг, оёғингиз учида кўтарилинг, кейин чуқур ўтиринг. 18—20 марта.

6. Стул суянциғидан бир қадам берида туринг. Олдинга тўғри

бурчак остида эгилиб, стул суянчиғига узатилган оёқларингизни қўйинг. Пастроқ ва яна ҳам пастроқ пружинасимон эгилинг. 18—20 марта.

7. Стул суянчиғига суянмасдан тўғри ўтиринг, қўлларингиз белингизда турсин. Олдинга эгилинг ва қўлларингизни оёқларингиз чигга теккизинг. 12—14 марта.

8. Стул четига ўтиринг, қўлларингиз энсангизда турсин, оёқларингизни кериб, тик туринг. Танангизни чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлантинг. 8 мартадан.

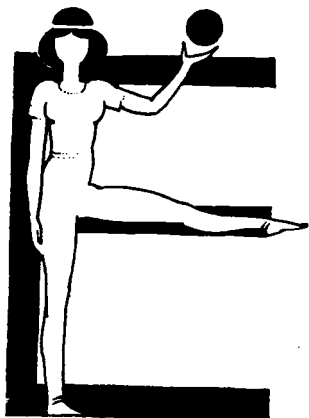
9. Стулга қорнингиз билан ётинг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингиз тўғри турсин. Эгилинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. 8—12 марта.

10. Турган ҳолда ўнг оёғингизни букиб ва олдинга эгилиб, танангизни ўнг томонга буринг ва чап тирсагингизни ўнг тиззангизга теккизинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. 12 мартадан.

Гимнастикага қўшимча равишда ҳар куни ғайрат билан юринг ва қурбингиз етадиган спорт тури билан шуғулланинг. Врачларнинг кузатишларига қараганда, чанғида тез юриб узоқ жойга сайр қилиш, сузиш ва эшкак эшиш жуда яхши фойда беради.

Кўриб турибсизки, семириб кетишга қарши курашиш ҳам осон, ҳам қийин иш. Осонлиги шундаки, бу иш жуда кўп вақтингизни ва кучингизни олмайди. Қийинлиги шундаки, қатъият, сабр-тоқатли ва интизомли бўлиш керак. Муҳими, семириб кетишга йўл қўймаслик керак, уни энди бошланиб келаётганида, у ҳали мавқени мустаҳкам олмасдан, чуқур илдиз отмасдан ва... сизни кўникишга, унга чидашга мажбур қилмасдан енгил керак. Доимо сергак бўлинг. Ўз вазнингизни текшириб туринг. Агар вазнингиз 8—10 процентга ортгудек бўлса, бу қорнингизда ёғ пайдо бўлиши хавфини солади, сонингизда, белингизда, юзингизда ёғ болишчалари пайдо бўлишига олиб боради. Кейин жуда бесўнақай семириб кетиш хавфи пайдо бўладики, бу ички органлардаги касалликка хос ўзгаришдир... Тўғри, ҳеч бир одам бир умрга қизлигида қандай бўлса, худди шундай нозик ва назокатли бўлиб тура олмайди, иннайкейин, бунинг кераги ҳам йўқ. Ҳар бир ёшнинг ўзига хос пропорциялари, ўз йўллари, хислатлари бор. Ҳа, хислатлари бор.

## ЕШИНГИЗ НЕЧАДА?



*Климатерик давр. Кекса ёшли  
аёлнинг меҳнат ва дам олиш  
режими.*

*Актив дам олиш, спорт. Иш  
орасида гимнастика.*

*Жисмонан нимжон ўртача ва  
яхши тайёрланган аёллар учун  
машқлар комплекси. Ўз-ўзини  
назорат қилиш кундалиги.*

ш — шартли тушунчадир: жуда кўп ҳолларда одамлар ўзларининг паспортдаги ёшларидан катта ёки ёш кўринадилар. Ҳа, баъзи аёллар 50—55 ёшларида кампир бўлиб қоладилар, бошқалари эса хипча, келишган бўладилар, ёш кўринадилар. Агар эллик яшар аёлга қирқ ёш берсалар, агар ўзининг тўнғич қизининг опасидек кўринса, демак, бу ҳали фақат унинг шунчаки кўҳлик ва яхши кўринишини билдирмайди. Бу яна унинг организмининг бақувватлигини, соғломлигини, чиниққанлигини ва бостириб келаётган қариликка бўш келмаётганини кўрсатади.

Одам кексайганида илгари ўзига, ўз соғлигига нисбатан қилган муносабатининг самарасини, таъбир жоиз бўлса, ҳосилини кўради. Чунки ёшлигида зуваласи пишиқ бўлган бўлса, кексайиб қолганида ҳам худди ёшлигидаги каби тетик, ғайратли, ижодкор бўлади, ёшлигида соғлигининг қадрига етмаган бўлса, қариганида қувватдан кетиб, мункайиб қолади. Зеро, бу яна таъбир жоиз бўлса, жамоат аҳамиятига эга бўлади: одам узоқ йиллар давомида орттирган қимматли тажрибаси, билими, донолигидан фойдалана оладими, уларни одамларга бера оладими ёки ўз ожизлиги ва дардлари билан бўлиб қолиб, ўтмиш йиллар таъсирида қадди букилиб қоладими?

50 яшар одамнинг қаришига ҳали анча бор. Аёл киши бу даврда ўз ҳаётининг янги муҳим чорраҳасига яқин келаётган бўлади. Бундай чорраҳалар, бундай бурилишлар унинг ҳаёт йўлида кўп учраган. Қиз бола кап-катта бўлиб қолди. У яна ҳам ўсиб-улғайиб яшнаб, очилиб кетди, рафиқа, жувон, она бўлди. Бола туғадиди.

ган, деб аталадиган давр деярли ўттиз йил давом этади, у аёл киши ҳаётининг энг муҳим, энг масъулиятли даври ҳисобланади. Бироқ унинг ҳам ўз интиҳоси бор. Янги босқичда аёл киши бола кўриш қобилиятини йўқотади, яъни ҳайздан қолиш даври бошланади. Климактерик давр бошланганда энди қарибман-да, деб ўйламаслик керак. Одам бирдан қариб қолмайди, лекин қарилик муқаррар, қаримасликнинг иложи йўқ. Одам аста-секин, жуда секин қарийди. Утиш ёши эса — бу фақат қариликнинг бошланиши, табиий сўлишнинг илк даракчиси. Климакс касаллик эмас, балки организмнинг бола туғиш давридан кейинги — ҳомиладорлик, туғруқ, бола эмизишлардан кейинги қийинчиликлардан сўнг табиий дам олишга бўлган биологик эҳтиёждир. Бу даврга аёл киши муқаррар юз берадиган, бироқ вақтинчалик ҳодиса деб хотиржамлик билан қарамоғи, ортиқча асабийлашмаслиги керак.

Бақувват, соғлом, ўз организмни физкультура билан мустаҳкамлаган аёлларда климакс даври одатда енгил, деярли сезилмасдан ўтади, меҳнат қобилиятига таъсир қилмайди ва камдан-кам ҳоллардагина аҳвол сал ёмон бўлади. Нормадан четланиш ҳодисаси аксари нимжон, касалманд, асаби бузуқ аёлларда учрайди.

Бу даврда аёл киши аҳволи қандай бўлиши энг аввало унинг ўзига боғлиқ бўлади. Агар одам бор-е, нима бўлса бўлди, деб парвойи фалак юрса, олдиндан оқибати нима бўларди, ёмон бўлади-да, деб дилига тугиб қўйса, ўтиб кетадиган бу вақтинчалик ҳолат қандайдир даҳшат ва азоб-уқубатдан иборат касалликка ўхшаб туюлади. Қизиқарли ишлар билан банд бўлган аёллар климаксни ҳам енгил кўтардилар: улар аҳволларининг сал-пал ўзгаришига эътибор беришга вақтлари бўлмайди, буни шунчаки, сезмайдилар. Олимларнинг климакснинг уй бекаларида ҳаммадан оғир ўтишини аниқлаганлари бежиз эмас, улар ўзларида содир бўлаётган ўзгаришларга жуда синчковлик билан қарайдилар, ўз дардлари билан ўзлари бўлиб қоладилар. Шунинг учун ҳам врачлар аҳволининг ёмонлигидан шикоят қиладиган аёлларга, энг аввало, «табиий даво» — зарядка қилиш, сайр қилиш, актив дам олишни буюрадилар. Камдан-кам ҳолларда бирон-бир дорини ёзиб берадилар.

Машҳур француз врач Тиссо шундай деб ёзганди: «Ҳаракат ўз таъсирига кўра ҳар қандай дори ўрнини босиши мумкин, бироқ жаҳондаги бирорта ҳам даво воситаси ҳаракат таъсири ўрнини боса олмайди». Жисмо-



ний машқлар, спорт, мусаффо ҳаво аёл кишига тетиклик, қувват, ҳаётга интилишни қайтаради, климактерик неврозлар, лавашангликка қарши курашишда ёрдам беради, кайфиятни яхшилайти, бинобарин, аҳвол ҳам яхши бўлади.

Муқаррар содир бўладиган биологик қонунларни секинлаштириш, тўхтатиш мумкин эмас. Ёшликни қайтариб бўлмайди. Биз, юқорида одам ўзини қандай сезса, ёши ҳам шунча бўлади, деб айтдик. Бироқ аёл киши ўзини ёшига қараганда ёшроқ сезса ва хушчақчақ бўлса ҳам бари бир меъёрини билиши керак. Швециялик машҳур актриса Ингрид Бергман бу ҳақда жуда тўғри гапни айтган эди. «Ўзингизни худди йигирма яшар қиздек ҳис қилинг, бироқ эллик ёшга кирган одамдек яшанг, кийининг ва ўзингизни тутинг».

Одам жуда ҳам дунёдан ҳафсаласи пир бўлиб, ташқи кўринишига қўл силтаб, ўзига қарамай қўймаслиги, исқирт юрмаслиги, ёмон кийинмаслиги, сочларини тарамасдан, ҳурпайтириб, тирноқлари синган, кемтик, пой-абзалининг пошнаси едирилиб кетган ҳолда юрмаслиги керак, албатта. «Умр ўтиб кетди, энди ўзимга қараб ҳам нима қиламан, пардоз қилиб кимга яхши кўринардим», деб ўйламанг асло. Бекор айтибсиз, ҳаёт давом этади ва илгаригидек қувончларга тўла. Аёл кишининг ёши қанчалик улуғ бўлса, у ўзига шунчалик яхши қараш керак. Ёшликнинг ўзи шундоғам гўзал, ёш ўтиши билан аёл киши латофатини ва жозибadorлигини сақлаб қолиши учун тобора кўпроқ ҳаракат қилиши лозим. Агар аёл киши ёшлигидан физкультура билан иноқ бўлса, бу иш унчалик мушкул бўлмайди. Одам ёшлигидан машқ қилиб келган, гавдаси бақувват бўлса, қомати илгаригидек келишган, хипча, териси ажинсиз бўлиб туради, ҳавога ва қуёшга ўрганганидан силлиқ ва беғубор бўлади. Хўш, ажинлар-чи... Ажинларни ҳеч бир нарса табассум, хандон отиб кулиш, яхши кайфият каби силлиқлай олмайди, булар бўлса, физкультуранинг дўстлари ва йўлдошлари. Бадқовоқлик ва юздан заҳар сочилиб туриши ҳатто йигирма яшар қизни ҳам қари-тиб қўяди.

Ҳамиша, токи ҳаёт экансиз, албатта физкультура билан шуғулланиб туринг. Лекин умрингиз ўтиб, пенсия оладиган ёшга бориб қолганингизда физкультуранинг роли яна ҳам ошади. Физкультура тетикликни ва жозибadorликни бир умр сақлаб туриш учун керак. Физкультура қариликни ва дардларни орқага суриш, ижо-

дий равнақ йилларини давом эттириш, бақувват, тетик бўлиш учун ёрдам беради, бошқача айтганда, у ҳаётий муҳим иш бўлиб қолади.

Ёшга хос ўзгаришлар албатта одам организмининг бутун ички органларига ва тўқималарига таъсир қилмай қолмайди. Лекин бу ўзгаришлар ҳеч қачон тўсатдан, бирдан пайдо бўлмайди. Энг аввало яхши ривожланмаган ёки касаллик туфайли ҳолдан тойган жойлар сўлиб қолади.

Аёллар юзларидаги, баданларидаги қарилкка хос илк аломатларни кўриб, юраклари увишади ва хавотирга тушадилар. Юзга ажинлар тушади, одамнинг қадди букилади, илгари одамни ёш кўрсатиб турган қомат энди ёшлигидаги каби тик, хушбичим бўлмайди, қадам ташлаш ҳам вазминроқ, тобора омонатроқ бўла боради. Эллиқ ёшга кирган аёл энди илгаригидек гавдасини енгил ва эркин ҳаракатлантира олмайди. Унинг бирор нарсага эгилиши, қаддини дарров ростлаб олиши, ўрнидан дик этиб туриши қийин бўлади. Умуртқа поғонасининг қайишқоқлиги камаяди, қўллар, оёқлар, елка оғирлашиб, қийинроқ букилади, ҳаракатлари ҳам оғирроқ ва суст бўлиб қолади.

Ёшга алоқадор ўзгаришлар ички органлар ишида ҳам билина бошлайди, энг муҳим ҳаётий марказларга таъсир кўрсата бошлайди. Юрак иши гўёки оғирлашиброқ қолади, томирлар майинлигини йўқотади, улардан қон ўтиши қийинлашади. Упканинг ҳаётий сигими камийиб қолади, ҳар сафар нафас олганда тушадиган ҳаво миқдори кам бўлади. Бинобарин, моддалар алмашинуви ҳам анча-мунча секинлашади.

Организм аста-секин сўлий бошлайди, у қулоқ илғамас қадамлар билан кириб кела бошлайди ва бутун органларга, тўқималарга, системаларга ўз тамғасини боса бошлайди. Наҳотки инсон кун сайин қарилкнинг янги аломатларини сезиб, унинг олдида индамай бош эгади? Албатта, йўқ.

Умрни узайтириш санъати энг аввало уни қисқартирмасликдан иборат. Бу эски мақол. Лекин унда бир олам маъно бор. Афсуски, кўпинча умримизни ўзимиз қисқартирамиз, актив ҳаракатлар қилмаймиз, жисмоний тарбия билан шуғулланмаймиз. Зеро, ўзларининг юз йиллик юбилейларини нишонлаган юз мингларча одамлар серғайрат, серҳаракат бўлганликлари туфайли снҳат-саломат ва умрлари узоқ.

Қаримасликнинг иложи йўқ, ҳар бир одам кексаяди,

албатта. Бироқ унинг ривожланишини тўхтатиш ҳар бир одамнинг қўлидан келади, фақат бунинг учун физкультура билан иноқ бўлиш шарт. Ҳаракат, мускул активлиги барча масъул ҳаётий процессларга жуда яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбиянинг таъсир кучи худди мана шунда, бир органнинг актив фаолияти албатта бошқасига таъсир қилади, унинг ишини жонлантиради.

Врачлар кўпинча шу нарсанинг гувоҳи бўладиларки, спорт билан кўп ва мунтазам равишда шуғулланган кекса ёшли аёлларда уларнинг юрак-томир фаолиятида умуман ёшга хос ўзгаришлар бўлмаган. Юракнинг ўзи ҳар қандай мускул каби тренировка туфайли бақувват бўлади, кучлироқ, фаолроқ бўлади. Демак, қон айланиши яхшиланади, кислород ва озик моддалар бутун организмга кўпроқ етказиб берилади, моддалар алмашинуви анча актив бўлади. Бундан ташқари, доимий равишда тренировка қилиб туриш мускул тўқимаси қаришининг олдини олади, қувватини, майинликни сақлайди, мускул ҳам яхши чўзиладиган бўлади. Бўғимлар қувват тўплар экан, қадди-қомат тўғри, елкалар ёзилган бўлади. Бўғимларда туз кам йиғилади, улар ҳаракатчанликни сақлаб туради. Сарвқоматлик, енгиллик, ҳаракатлар чиройи қариликдан тортиб олинади ва илгаригидек аёл кишига ҳусн бериб туради.

Яна битта, чамаси, энг муҳими — ҳолат. Ёшга хос ўзгаришлар нерв системасига ҳам етиб боради, унинг уйғун, ниҳоятда ажиб аниқ ишини буза бошлайди. Бош мия пўстлоғи қўзғалувчанлиги сусаяди, нерв процессларининг ҳаракатчанлиги секинлашади, демак ёшлардагига қараганда нерв ҳужайралари тезроқ ҳолдан тояди, хотира сусаяди. Кекса одам ўз фаолиятидаги барча янги нарсаларни анча ёмон ўзлаштиради.

Жисмоний машқлар нерв системасини активлаштиради, нерв процесслари кечишини тезлаштиради. Ишлаб турган мускуллардан келадиган импульсларнинг «тозаловчи души» мия ишини қамчилайди, жонлантиради. Физкультура хосиятидан пайдо бўладиган яхши ҳиссиётлар, тез юрганда қалбнинг шодланиши, гавданинг бақувват ва тетиклигини кўриб хурсанд бўлиш, кайфиятнинг яхши, бардам бўлиши организмга жуда яхши таъсир кўрсатади, унга гўё янги куч-қувват беради. Врачлар ҳушчақчақ, қувноқ одамларнинг камроқ касал бўлишларини аллақачон аниқлаганлар. Соғлом нерв системаси зарарли таъсиротларга яхши қаршилиқ кўр-

сатади. Гимнастика, спорт, сайр қилишлар ғамгин халёллардан қутулишнинг, уларни «елкадан улоқтириб ташлашнинг», кайфиятни яхшилашнинг бебаҳо воситасидир, бинобарин, организмнинг ҳимоя кучларини ҳам оширадиган қудратли воситадир.

Пенсия ёшига яқинлашаётган, ҳатто ундан ўтиб кетган аёлларга қандай маслаҳатлар бериш мумкин? Уларнинг баъзилари ҳалол хизмат қилиб бўлиб, дам оляптилар, бошқалари ўз ишларини давом эттиряптилар. Қимдир аллақачондан бери физкультура ва спорт билан иноқ, кимдир афсуски, бутун умри давомида уларнинг ҳаётбахш хусусиятларига ишонмаган ёки шунчаки эринчоқлик қилган. Балки энди физкультура ва спорт билан шуғулланиш кеч бўлгандир? Йўқ, кеч бўлгани йўқ, физкультура билан фақат ёшлар шуғулланмайди. Шаклига кўра турли-туман бўлган, организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш ҳамманинг ҳам қўлидан келади ва ҳар қандай ёшда, ҳатто жуда қариб қолгунга қадар бемалол фойдаланиш мумкин. Умрида ҳеч қачон физкультура билан шуғулланмаган бир гуруҳ кекса одамларни кузатиш шуни кўрсатадики, улар 2—3 ой давомида машқ қилганларидан кейиноқ уларнинг соғлиғи анча яхшиланади, ўпканинг ҳаётий сиғими ортади, юрак фаолияти яхшиланади. Физкультура ҳозиржавоб ва содиқ дўст. У ҳаммага — ўзининг эски мухлисларига ҳам, ундан шубҳаланувчиларга ҳам, кучлиларга ҳам, нимжон одамларга ҳам ёрдам қўлини чўзади.

Ҳозир болалар катта бўлиб қолди, рўзғор ташвишлари анча камайди. Хусусан пенсиядаги одамларнинг вақти кўп бўлиб қолди. Нима учун энди одам ўз соғлиғи ҳақида кўпроқ қайғурмаслиги керак? Энг яхшиси, албатта, саломатлик группасига ёзилиш, махсус даво физкультураси билан шуғулланишдир. Лекин врач билан маслаҳатлашиб, машқларни уйда ташкил қилиш ҳам мумкин, хусусан, организмнинг нозик, нимжон ерларига таъсир қиладиган фойдали машқларни танлаш лозим.

Илгаригидек ҳар кун эрталаб, ўриндан тургандан кейин зарядка қилиш, сўнгра эса баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш ёки душда чўмилиш керак. Ёши ўтиб қолган одамларнинг уйқудан уйғониши ёшлик чоғидига қараганда яна ҳам суст бўлади. Мана шунинг учун ҳам одам ўз организмни бўлғуси меҳнат кунига чоғлаши лозим. Ишни юришдан ва чуқур нафас олишдан бошлаш керак. Кейин барча мускул группаларини ва

бўғимларни ишга тортадиган бир нечта машқ қилинг ва уни нафасни тинчлантирадиган хотиржам машқлар билан тугатинг. Ўзингизнинг эрталабки машқларингиз комплексига бўйин учун қилинадиган машқларни киритишни унутманг. Бу машқлар мияда қон айланишини яхшилайти, бош веналарида қон димланиб қолишини йўқотади, бош оғриғига ва унинг оғир бўлиб туришига барҳам беради, хусусан кексалар уйқудан тургандан кейин шундай ҳисни сезадилар.

Бўйин машқлари тик турган ёки стулда ўтирган дастлабки ҳолатда бажарилади, оёқлар кериб турилади, қўллар белда туради. Мана шундай бир неча машқлар: бошни орқага ва олдинга эгиш, бошни орқага эгиб, айна вақтда елка ва тирсакларни орқага кериш, бошни ўнг ва чап елкага эгиш, бошни буриб, айна вақтда қўлларни ён томонларга узатиш, бошни елкага эгиб, айна вақтда гавдани эгиш.

Кекса одамларнинг шаҳдам-шаҳдам қадам ташлаб юриши жуда ҳам фойдали — бу энг яхши машқлардан бири бўлиб, гавдадаги деярли барча мускулларни ишга тортадиган табиий ҳаракат туридир. Юришнинг яхшилиги шундаки, одам нагрукани ўзи бошқариши, ўз аҳволига қараб, суръатни ва масофанинг узоқ-яқинлигини ўзгартириши мумкин. Агар илгари ишга, нарса харид қилгани пиёда боришга, шунчаки узоқ сайр қилишга ўрганган бўлсангиз, жуда яхши. Агар бунга ўрганмаган бўлсангиз, орқага ташламай, ҳозироқ бошланг. Ёшликда бу фойдали, кексайган пайтда эса зарурат бўлади. Бундан ташқари, ухлаш олдидан сайр қилишга ҳаракат қилинг, шунда асабларингиз тинчланади ва кечаси мириқиб, яхши ухлайсиз.

Агар сиз ишлашда давом этаётган бўлсангиз, айнақса кундуз кунни актив дам олинг, дам олиш кунидан тўғри фойдаланинг, Кекса одам салга толиқиб қолади, ишлаб чиқариш гимнастикаси, физкультуралар қувватни ҳаммадан ҳам яхши тиклайди. Агар аёл киши эриниб, атрофидаги одамлардан уялиб гимнастика қилмаса, физкультминутда шуғулланмаса, бу ёмон. Бу ёшда меҳнат қобилиятини узоқ вақт сақлаб туриш учун иш кунни ўртасида қисқа муддат дам олиш, зўриқишни бир нерв марказларидан ва мускул группаларидан бошқаларига ўтказиш айнақса зарур ва фойдали.

Аёл киши 50 ёшдан ошгандан кейин одатда спорт билан энди илгаригидек ғайрат билан шуғуллана олмайди. Бунинг устига-устак спортнинг янги турларини ўрга-

ниш унга қийин бўлади. Яхшиси ҳаддан ортиқ зўриқишни талаб қилмайдиган, анча ўрганиш бўлиб қолган бирорта нарса билан шуғулланиш керак. Чанғида юриш, коньки отиш кекса одамлар учун спортнинг энг маъқул бўладиган, чиндан ҳам ҳаммабоп туридир. Уларнинг яхшилиги яна шундаки, одам жисмоний нагрукани осон идора этади, ҳамиша дам олиш мумкин бўлади.

Бассейнда, дарёда, денгизда сузиш организмга жуда ҳам яхши таъсир қилади. Чўмилиш одамни чиниқтиради, аҳволини яхши қилиб, тетиклаштиради, нерв системасига яхши таъсир кўрсатади. Фақат бир нарса эсингизда бўлсин, кекса одамлар, хусусан, аёллар салга шамоллаб қоладилар, шунинг учун совқотишдан, совуқ ўтиб, эт жунжикишидан эҳтиёт бўлиш керак. Сувга калла ташламаслик, ҳатто яхшигина сузувчи бўлсангиз ҳам, сув ости спорти билан шуғулланмаслигингиз керак. Одам сувга калла ташлаганда нафасни тутиб туради ва мускулга анча зўр келгани ҳолда катта босимни сезади — кекса одамлар учун эса бу зарарлидир.

Жисмоний машқлар оғирлик қилмайдиган, толиқтириб қўймайдиган, ортиқча зўриқтирмайдиган бўлган тақдирдагина фойда қилади. Чанғида юриб келганингиздан ёки коньки отганингиздан кейин енгил тортиб, роҳат қилиш ўрнига худди кўрғошин қуйгандек оғирлашиб, бутун аъзойи баданингиз зирқираб оғриси, бу аломат яхши бўлмайди. Врачга бориб, маслаҳатлашинг, ўз кучингизга жуда ортиқча баҳо бериб юбормаганмикинсиз, сизга бу оғирлик қилмадимикин.

Биз юқорида ёш ўтиши билан одамнинг анча камҳаракат бўлиб қолиши, тез ҳаракат қилиши қийинлашиши, бесўнақай, ҳаракатлари ҳам аниқ бўлмаслиги ҳақида айтган эдик. Қўлингиздан келмаган нарсага уринмаганингиз маъқул. Шеригингиздан ўтиб кетишга ҳаракат қилманг ёки ундан яхши қиламан деб зўр берманг, ҳансираб ва толиқиб қолиб, кейин афсус қиласиз, ўрнига тушмайди. Спорт одамга қувонч бахш этиши, ҳордиқ чиқарадиган бўлиши керак. Агар сиз ёшлар билан чанғида сайр қилишга чиққан бўлсангиз, ёшлар жуда тез кетаётган бўлса, уларга етиб юришга ҳаракат қилманг. Хотиржам юраверинг, атрофингиздаги фусункор табиатни унутманг, тўхтанг, уларга тўйиб-тўйиб қаранг, қор босган қўлқопингизга завқланиб боқинг. Шерикларингиз сизни кутиб туради.

Шу муносабат билан туризм каби ажойиб спорт тури ҳақида эслатиб ўтмоқчимиз — пиёда, чанғида, қайиқ-

да, велосипедда сайр қилишдан ортиқ роҳат борми... Одам ёши улғайганда кўпинча майл ва истаклари ўзгаради. Бир вақтлар роҳат келтирган, ҳаёт мазмуни ва қувончи бўлган нарсалар энди жилосини йўқотади, одамни қизиқтирмай қўяди. Аксинча, илгари назарингиз илмаган, сизни қизиқтирмаган нарсаларга энди иштиёқингиз жуда кучли бўлади. Одамнинг ёши қанчалик катта бўлса, у шунчалик доно, кўп нарсаларга ақли етадиган бўлади. Табиат оғушида бўлиш унинг учун ҳаётдаги энг қувончли нарсалардан бирига айланади. У кўпроқ табиат қучоғида бўлишга ҳаракат қилади, битта ўзи сокин жойларда сайр қилишни яхши кўради, кўзни қувонтирадиган ям-яшил дарахтларни ва шамолда бир-бирига эркаланиб турган япроқларни кўриб ҳузур қилади, дили равшан бўлади. Туристик походда одам энди шовқин-суронлар, шўх-шўх ўйин-кулгилар ичида бўлмай, балки табиат оғушида бўлиб, бутун тани-жони ундан лаззат олади. Табиат одамнинг бу қадар меҳри ва садоқати учун миннатдор бўлиб, сажийлик қилади, унинг танига, дилига ором беради, мусаффо ҳавосидан баҳраманд қилади. Яна ҳам доно бўлишга, арзимаган нарсалардан ҳаяжонланмасликка, асабийлашмасликка, имирсиламасликка ўргатади. Бинобарин, узоқ йилларгача тетик бўлишга ва фикрнинг равшан, тиниқ бўлишига ёрдам беради.

Ёз — саёҳатлар мавсуми. Ҳеч бўлмаганда шу яқиндаги ўрмонга, дарёга борасиз, мақсадингиз бошқа бўлса, узоқроқ сафарга чиқасиз. Кекса ёшли аёлнинг орқасига оғир юк халта осиб олиб ўнлаб километр пиёда йўл босиши албатта осон эмас, ҳозирги замон транспорт воситалари, автобус, автомобиль, поезд, пароходда сайр қилиш бошқа гап. Агар саломатлик яхши бўлса, велосипедда сайрга борган яхши. Қанчадан-қанча таассуротлар, қанчадан-қанча янги қизиқарли учрашувлар...

Баъзан эса одамнинг уйдан эшикка чиққиси келмайди. Телевизор кўриб ўтиргинг, китоб ўқигинг келади... Сал аҳволинг ёмон бўлса, ортиқча ташвиш ҳам ваҳимага солади... Бари бир, ўзингизни мажбур қилинг. Ёш ўтаётганини ўйламанг, истак йўқлигини енгил керак, илгаригидек хотиржамлик, беғамликни енгинг, ҳатто дардни ҳам енгил мумкин. Маълумки, касалликлар (худди кексалик каби) ундан қўрқадиган, дард олдида ожизлик қиладиган одамлар учун қўрқинчли бўлади.

Кўпгина аёлларнинг шундоғам эртадан кечгача юр-

ганим-юрған, физкультура қиламан, бир пас ўтиргани вақтим йўқ, деб эътироз билдиришларини олдиндан биламиз. Ҳа, рўзғор ишлари билан банд бўлиш ҳам физкультура-ю, лекин сиз ўйлагандек эмас. Уй-рўзғор ишларини бажаришда қанчалик ҳаракат қилманг, у гимнастика машқлари ўрнини боса олмайди, худди шунингдек нарсалар харид қилиш учун магазинма-магазин юришни ҳам тўла сифатли сайр қилиш деб бўлмайди... Қир ювиш ва пол артиш фақат мускуллар группасининг озгинасини банд этади, холос, лекин ички органларнинг яхши ҳолатда бўлишини таъминлайдиган мускуллар эса ишдан четда қолади.

Сиз нарса харид қилгани борасиз. Нарса қидириб юришни ҳам ўзига хос гимнастикага айлантириш мумкин. Умуртқа поғонасини тикланг, бошингизни тўғри тутинг, оёғингиз остига эмас, балки олдинга қаранг. Оёқларингиз кафтани параллель қўйишга ҳаракат қилинг, тиззаларингиз бир-бирига яқин турсин, юраётиб оёқ кафтларини ердан бутунлай узишни унутманг, оёғингизни судраманг, нега қари одамларга ўхшаб юришингиз керак? Ҳали сиз пошнаси унча баянд бўлмаса ҳам чиройли пойабзал кийиб юрибсиз, кези келганда маза қилиб, рақсга ҳам тушишингиз мумкин.

Кекса ёшли аёлларга катта сумкаларни кўтариш асло мумкин эмас. Биз кўпинча қанчадан-қанча кераксиз нарсаларни ташиймиз, чунки бу бизга одат бўлиб қолган. Сумкангиз ичида нималар борлигини бир текшириб кўринг: уларнинг ҳаммаси бугун сизга керакми? Тўқилган кофточка ҳам, зонт ҳам, классикларнинг зилдек оғир танланган асарлари тўплами ҳам, қопқоқли банка ҳам (ҳар эҳтимолга қарши), кечаги тузаттирилган туфли ҳам бўлади унинг ичида.

Ахир сиз ортиқча оғир юкнинг юракка, умуртқа поғонасига ёмон таъсир қилишини, нафасни қийинлаштиришини билмайсизми? Тўхтанг, шошманг. Сиз сумкангизга нон, икки шиша кефир, ярим кило сир, сут солиб олиб, яна сабзавот бўлимига қараб кетяпсиз... Олдин харид қилган нарсаларингизни уйга олиб бориб, қўйиб келинг. Пенсияда эканлигингиз ёдингизда бўлсин, вақтингиз етиб ортади. Уйдан бир марта ортиқ чиқсангиз нима бўпти? Яна бир айланиб келсангиз зарар қилмайди. Агар сиз оғир сумкани ҳарсиллаб, қийналиб уйга кўтариб олиб келадиган бўлсангиз, кун бўйи ҳолингиз қуриб ётасиз, юрагингиз хуруж қилиб қолмаса кошқийди. Жонни бунақа қийнашнинг нима кераги бор? Озиқ-



овқатни оз-оздан олиб келинг, сумкани гоҳ ўнг, гоҳ чап қўлингизда кўтаринг. Ёки бўлмаса, юкингизин аравачада олиб келинг.

Пенсияга чиққан аёл дам олади, бошқа қиладиган иши йўқ, деб бекор айтишади. Бутун рўзгорнинг ғамташвиши одатда бувининг бошида бўлади: у бозор қилади, овқат тайёрлайди, энг муҳими — невараларини боқади. Нима ҳам дердик, ҳаётнинг лаззати бу, лекин оғир иш.

Сиз ҳалигача ўтириб кир ювишга, дазмол қилишга, овқат тайёрлашга ўрганмадингиз-ўрганмадингиз. Ахир сизнинг ёшингизда нуқул оёқда юриш зарарли (юриш фойдали холос). Гавда оғирлиги, мускуллар зўриқиши, бунинг устига мажбуран қимирламай туриш оёқ томирларига, ички органларга юк тушиб, азоб беради. Баланд стулда ўтириб иш қилишга ўрганинг. Ишонинг, бу жуда қулай, кучингиз ҳечам кетмайди. Муҳими, ўзингизни зўрланг ва «мен бунга ўрганмаганман» деб ўйланг. Ўрганинг.

Уйдаги ишнинг ўзида гимнастика элементлари бўлиши керак. Лекин қандай иш қилманг, бутун гавдангиз билан эгилмасликка ҳаракат қилинг, бошингизни паст эгманг, бу миёда қон айланиши учун зарар, бошингиз айланиб кетиши мумкин.

Полни ёшлар ювсин. Ҳеч бўлмаса, дастаси узун чўтка қилиб қўйинг — фақат полда бурнингиз ерга теккудек бўлиб эмакляб юрманг.

Ишдан қайтгандан кейин роҳат қилиб дам олиш керак. Бошингиз тагидан ёстиқни олиб қўйинг, оёқларингиз тагига бирорта нарса қўйиб қўйинг, баланд бўлиб турсин, иннайкейин албатта, форточкани очиб қўйинг.

Сиз ўз ақлингиз билан эрталабки зарядкани қиласиз, кўпроқ пиёда юрасиз, чанғида юришга, бассейнда чўмилишга вақт топасиз. Бу ишларингиз жуда ҳам яхши. Бироқ булар мускулларнинг бақувват ва майин бўлиб туриши, қариликни орқага суриш учун етарли эмас. Сизларга эрталабки гимнастикага қараганда жуда яхши бўлган яна битта машқ учун вақт (энг муҳими эса — ирода кучи) топишингизни маслаҳат берамиз, унга мускуллар, қорин, чаноқ, орқа, бўйин, оёқлар учун жуда кучли таъсир қиладиган, қон айланишини яхшилайдиган махсус машқлар киритилади.

Энг қийин ва мураккаб машқларни машғулот ўрта-сида бажаринг. Улардан олдин қилинган енгил машқлар организмни қиздиради, уни анча масъулиятли ишга

тайёрлайди. Энг охирида қилинадиган машқлар эса зўриқишни ва чарчоқликни йўқотади.

Эсингизда бўлсин, сизнинг ёшингизда қаттиқ зўриқиш мумкин эмас. Шу сабабли, машқ қилаётган пайтда енгил ҳаракатлар қилинг, шошилманг, асло нафасингизни тутиб турманг. Жуда қийин машқлардан кейин озгина дам олинг, юриб туринг, чуқур-чуқур нафас олинг. Хусусан, гавданинг ёшга хос ўзгаришлари аломатлари пайдо бўлаётган соҳалари учун машқлар танланг, бу ўзгаришлар бўғимлар ҳаракатининг қийинлашиши, мускулларнинг шалвайиб қолиши, шишлар ҳисобланади.

Масалан, агар бўғимларни ишлатмоқчи бўлсангиз, силтаб-силтаб кенг ҳаракатлар қилинг, оёқларингизни ва қўлларингизни баланд-баланд кўтаринг, ҳар бир бўғимни иложи борича ҳар бир томонга қаратиб чўзишга ҳаракат қилинг. Бунақа гимнастика унча ёш бўлмаган аёл учун жуда ҳам оғирлик қилади. Шу боисдан, агар соғлигингиз жуда яхши бўлмаса ва унча чидамли бўлмасангиз кўпи билан ҳафтада 3—4 марта шундай гимнастика қилинг. Агар шу кунни чанғида ёки пиёда жуда кўп юрган бўлсангиз, бутунлай гимнастика қилманг, фақат эрталабки гимнастикани қилсангиз бўлади.

Агар ҳаммасини яхши уддалай олмагангиз, ҳечам сиқилманг, илгари физкультура билан шуғулланмаган аёл албатта машқ қилганда қийналади. Ҳатто оддий машқлар — тиззани бужмай, қўлни полга теккизиш, ёки қўллар ёрдамисиз полга ўтириш дастлаб ҳечам қилиб бўлмайдиган ишга ўхшаб кўринади. Озгина сабр қилсангиз, бу қийинчиликларингиз ҳам орқада қолиб кетади, сиз ҳаракатли вазифаларни аста-секин мураккаблаштира оласиз. Фақат, яна бир бор огоҳлантираман: жуда толиқиб қолманг. Ёшингиз ўтганда гавда вазиятини кескин бурадиган, қаттиқ зўриқтирадиган, кучлантирадиган, бошга қон қуйилтирадиган машқларни қилмаслик керак. Сакраганда ва югурганда эҳтиёт бўлиш керак, чунки бунда суякларга ва бойламларга кучли нагрузка тушади.

50 ёшдан ошгандан кейин барча физкультура машқларини врач руҳсати билан бажариш, машқларнинг мураккаблигини, уларнинг умумий нагрузкасини у билан маслаҳатлашиш керак. Акс ҳолда фойда ўрнига одам ўзига зарар орттириб олиши мумкин.

Бундай гимнастикани кундуз кунни ҳам, кечқурун ҳам, қачон қулай фурсат топилганда қилиш мумкин, лекин албатта маълум бир кунда ва соатда — овқатла-

ниб бўлгандан кейин бир-бир ярим соат ўтгач, бироқ жуда кечга қолиб кетмаслик, ухлашдан икки соат олдин шуғулланиш лозим. Дам олиш кунлари шаҳардан ташқарига чиққан пайтларда бундай машқлар учун вақт топинг.

Айтайлик, сиз ўрмонга, пляжга бордингиз. Кийимларингизни алмаштиринг, бир пас дам олинг-да, кейин албатта сояда машқ қилишга бошланг. Тугатдингизми — дам олинг, шундан кейингина чўмилинг, офтобда тобланиб, қорайинг, волейбол ўйнанг, умуман айтганда, дам олинг ва маза қилиб кўнгил очинг.

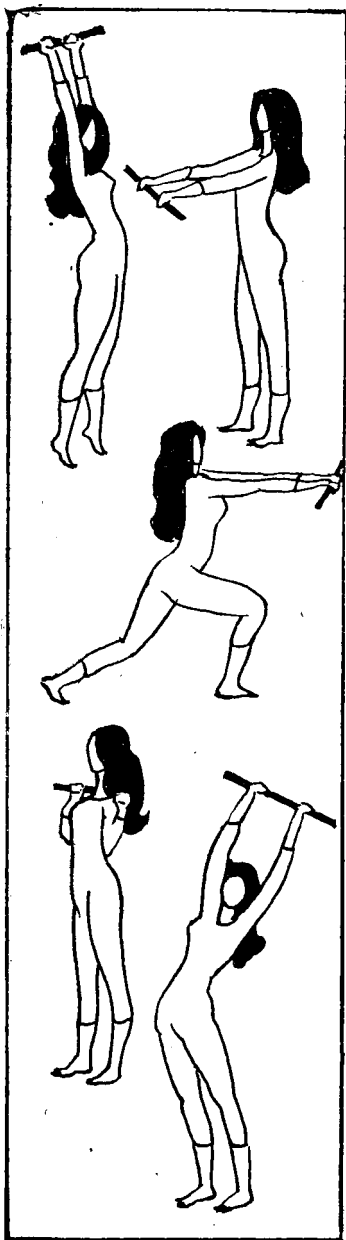
Мана, 50—60 яшар аёллар учун машқлар комплекси.

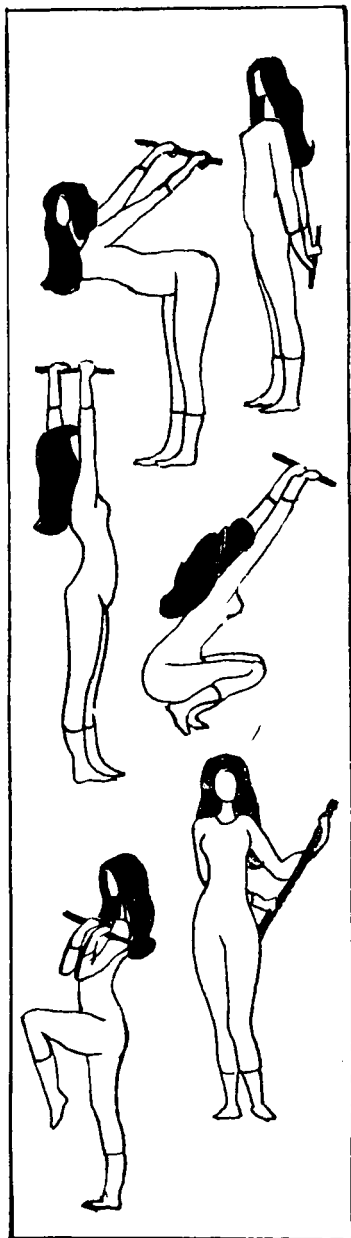
#### Жисмонан яхши тайёрланмаган аёллар учун

1. Ғайрат билан, бироқ мускулларни жуда ҳам зўриқтирмай турган жойда юриш. Эркин нафас олинг.

2. Тик турунг, чап оёғингизни орқага оёқ учида қўйинг, қўлларингизни юқори кўтаринг, эгилинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. Ҳар бир оёқда 10 мартадан.

3. Оёқларингизни жуфтланг. Қўлларингизни бошингиз орқасига қўйинг. Танангизни ўнгга буринг, қўлларингизни икки томонга узатинг. Чап томонга ҳам шундай қилинг. Танангизни бураётганин-





гизда нафас чиқаринг. Ҳар томонга навбатма-навбат 5 мартадан.

4. Оёқларингизни кериб туринг, қўлларингиз орқангизда турсин, бармоқларингизни чалкаштиринг. Эгилинг, оёқ учида кўтарилинг, қўлларингизни орқага узатинг, нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 8—10 марта.

5. Оёқларингизни кериб туринг, қўлларингиз белингизда турсин. Танангизни ўнг томонга эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Чап томонга ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. Ҳар бир томонга 5 мартадан.

6. Тик туринг, қўлларингизни икки томонга узатинг, елкангизни букинг — нафас олинг. Сал чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни орқа-олдинга узатинг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 8—10 марта.

7. Тик туринг, қўлларингизни икки томонга ва орқага кафтини юқорига қилиб узатинг, тепага қаранг, эгилинг — нафас олинг. Қўлларингизни пастга тушириб, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 10 марта.

8. Стул четига ўтиринг. Стул суянчиғига тираниб, қўлларингиз билан ўриндиқни ушланг, бир оёғингизни тизадан букинг — нафас чиқаринг, ёзинг — нафас олинг. Иккинчи оёқда ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. 5 марта.

9. Стул четига ўтиринг, стул суянчиғига суянинг, чўзилган оёқ-

ларингизни узатинг, қўлларингиз белингизда турсин. Олдинга эгилинг, қўлларингизни пастга туширинг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Қаддингизни олдинга эгаётганда бошингизни туширманг. Уртача тезликда бажаринг. 6—8 марта.

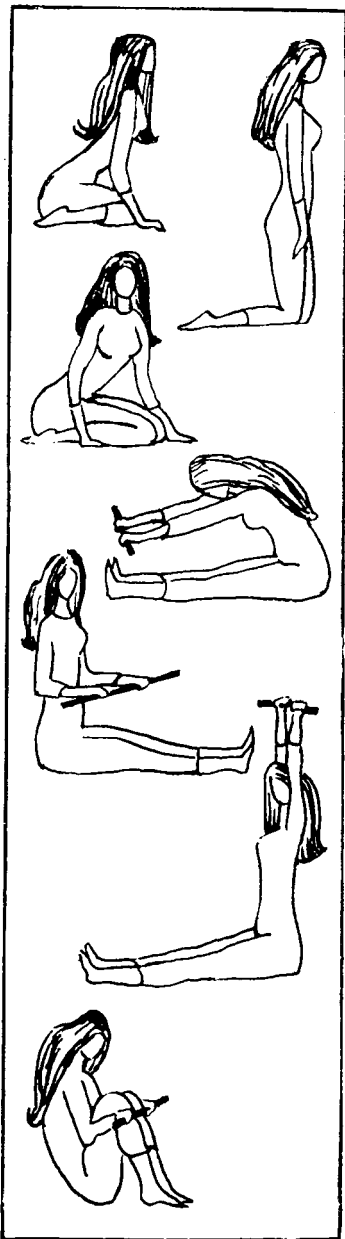
10. Стул четига ўтиринг, оёқларингизни узатинг, қўлларингиз билан ўриндиқни ушлаб туринг. Оёқларингиз ва қўлларингизга тираниб, елкангизни эгиб, чаноғингизни кўтаринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Секин бажаринг. 8—10 марта.

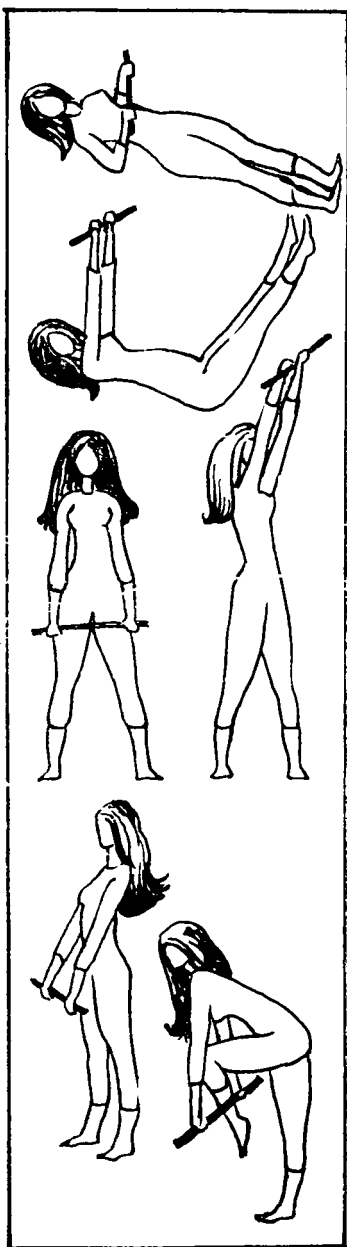
11. Стул четига ўтиринг, суянчигига суянинг, оёқларингизни ростланг, қўлларингиз кафтини юқори қилиб, икки томонга узатинг. Оёғингизни букинг ва тиззаларингизни қўлларингиз билан кўкрагингизга тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Секин бажаринг. 8—10 марта.

12. Оёқларингизни кериб туринг, кафтингизни елкангизга қўйинг. Танангизни ўнг томонга буринг, қўлларингиз кафтларини юқорига қаратиб икки томонга ёзинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Танангизни бураётганингизда нафас чиқаринг, ўртача бажаринг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Ҳар бир томонга навбатма-навбат 10—12 марта.

13. Стулга қараб бир қадам нарида туринг. Стул суянчигини қўлларингиз билан ушлаб туриб, тирсагингиздан букинг. Эркин нафас олинг. Уртача суръатда бажаринг. 8—10 марта.

14. Стул суянчигига ўн биқи-





нингиз билан туринг. Букилган ўнг қўлингиз билан стул суянчигини ушлаб туриб, чап қўлингизни белингизга қўйинг. Чап оёғингизни силтаб ҳаракатлантинг: орқага силтаганда нафас олинг, олдинга силтаганда нафас чиқаринг. Стулга чап биқинингиз билан туриб ҳам шундай қилинг. Ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат 5 мартадан.

15. Турган жойингизда ёки хонада айланиб одатдагича 1 минут юринг, кейин оёқ учида ва товонларда юринг. 30 секунд.

16. Тик туринг, қўлларингизни орқага узатинг, эгилинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Ҳар бир суръатда бажаринг. 8—10 марта.

#### Жисмонан ўртача тайёрланган аёллар учун

1. Хонада одатдагича қадам ташлаб юринг, кейин оёқ учида ва товонларингизда юринг, 2 минут. Шундан сўнг 30 секунд тез-тез юринг.

2. Тик туринг, оёқларингизни керинг. Қўлларингизга таёқ олиб, уни кўкрагингиз олдида горизонтал ҳолатда ушлаб туринг. Оёқлар учида кўтарилиб ва елкани эгиб, таёқни юқори кўтаринг — нафас олинг. Таёқни тушириб дастлабки ҳолатга қайтинг, нафас чиқаринг. Ҳар бир тезликда 7—8 марта бажаринг.

3. Оёқларингизни жуфтланг, таёқ эгилган қўлларингизда кўкракда турсин. Чап оёғингизни олдинга ташлаб, таёқни ҳам олдинга йўналтиринг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қай-

тинг — нафас олинг. Ўнг оёғингиз билан ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. 8 марта.

4. Оёқларингизни кериб туринг, таёқ орқада курагингизда турсин. Чап томонга эгилиб, таёқни юқори кўтаринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг, нафас олинг. Ўнг томонга ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. Гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга навбатма-навбат эгилинг 10 марта.

5. Оёқлар елка кенглигида турсин. Таёқнинг икки учидан ушлаб орқа томонингизга тушириб туринг. Оёқ учидан кўтарилиб ва олдинга эгилиб, таёқни орқага узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Эгилаётиб юқорига қаранг. Секин бажаринг. 8—10 марта.

6. Оёқларингизни керинг, таёқ елкангизда турсин. Таёқни юқорига бошингиз устига кўтаринг, сал чўққайиб ўтиринг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 10—12 марта.

7. Оёқларингизни кериб туринг, таёқни икки учидан ушлаган ҳолда пастда тутинг. Таёқни навбатма-навбат гоҳ ўнг, гоҳ чап қўлингизда ушлаб томонларга-юқорига ғайрат билан кўтаринг, бунда бошқа қўлингизни букинг. Бир маромда нафас олинг. Уртача тезликда бажаринг. Ҳар бир томонга 6 мартадан.

8. Оёқларингизни жуфтланг, таёқ кўкрагингизда букилган қўлларингизда турсин. Тиззангизни баланд-баланд кўтариб, турган жойингизда юринг. Уртача тезликда бажаринг. Эркин нафас олинг. 30 секунд.

9. Тик туринг. Қўлингизни юқори кўтаринг — нафас олинг, бир томондан пастга туширинг — нафас чиқаринг. 6—8 марта.

10. Чўккалаб туринг, қўлларингизни туширинг. Эгилиб ўтиринг — нафас чиқаринг. Ростланинг — нафас олинг. Танангизни ўнгга ва чапга буриб, худди шундай қилинг. Ҳар бир томонга навбатма-навбат 8 мартадан.

11. Полга ўтиринг, оёқларингизни узатинг, қўлингизда таёқни ушлаб туринг. Олдинга эгилинг, айни вақтда таёқни оёқларингиздан учига томон сирғантинг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Секин бажаринг. 8—10 марта.

12. Дастлабки ҳолат — ўша. Оёқларингизни букиб, тиззангизни таёқ билан кўкрагингизга тортинг — нафас чиқаринг, оёқларингизни, тўғриланг ва дастлабки ҳолатга қайтинг, таёқни юқорига кўтариб, нафас олинг. Уртача тезликда бажаринг. 8 марта.

13. Чалқанча ётинг, қўлларингизни букиб, таёқнинг иккала учидан кўкрагингизда ушланг. Оёғингизни ва таёқни юқорига тикка, кўтаринг — нафас чиқаринг. Оёғингизни ва таёқни дастлабки ҳолатга туширинг — нафас олинг. Уртача тезликда бажаринг. 8—10 марта.

14. Қорнингиз билан ётинг, таёқни икки учидан чўзилган қўлингизда ушлаб туринг. Оёқларингизга тираниб, таёқни юқори кў-

таринг, елкангиздан эгилиб, нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Секин бажаринг. 6—8 марта.

15. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг, таёқнинг иккала учидан ушлаб, паст туширинг. Танангизни чапга буринг, таёқни юқори кўтаринг, елкангиздан эгилинг, кейин дастлабки ҳолатга қайтинг. Танани бураётганда нафас чиқаринг. Чапга ва ўнгга навбатма-навбат 6 мартадан.

16. Оёқлар елка кенглигида турсин, танангизни олдинга эгинг, таёқни тизза дамида иккала учидан ушлаб туринг, навбатма-навбат таёқдан хатлаб ўтинг. Олдинга хатланг — нафас чиқаринг. Таёқни орқага узатинг, елкангизни эгиб ва бошингизни орқага қилиб, нафас олинг. Орқага юринг, елкангиздан эгилиб таёқни олдинга-юқорига кўтаринг. Илгаригидек нафас олинг. Секин бажаринг. 6—8 марта.

17. Таёқни иккала учидан ушлаб, кўкрагингизга босинг. Хонада тиззаларингизни баланд-баланд кўтариб юринг. 1—2 минут, юришни тўхтатиб, таёқни юқори кўтараётиб нафас олинг ва тушираётиб нафас чиқаринг. 8—10 марта.

Комплексни гимнастика таёғисиз бажарса ҳам бўлади.

#### **Жисмонан яхши тайёрланган аёллар учун**

1. Тиззаларингизни баланд-баланд кўтариб, турган жойингизда юринг. Эркин нафас олинг. 1 минут.

2. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, бармоқларингизни чалкаштиринг. Қўлларингизни юқори кўтаринг, эгилинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Секин бажаринг. 6—8 марта.

3. Оёқларингизни керинг, қўлларингизни бош устида юқори кўтаринг, бармоқларингизни чалкаштиринг. Қўлларингизни ўнг тиззангизга тушириб, бошингизни тик тутиб, танангизни олдинга эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Қўлларингизни чап тиззангизга тушириб, олдингидек қилинг. Секин бажаринг. 5 мартадан.

4. Тик туринг. Қўлларингиз белингизда турсин. Чуқур нафас олинг. Чап оёғингиз билан чап томонга ташланинг ва ўнг томонга икки марта пружинасимон эгилинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Ўртача тезликда бажаринг. 4—5 мартадан.

5. Оёқларингизни керинг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Тиззаларингизни икки томонга кериб, қўлларингизни олдинга узатиб, сал чўққайиб ўтиринг — нафас чиқаринг. Туринг — нафас олинг. Ўртача тезликда бажаринг. 6—9 марта.

6. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Турган жойингизда қўлларингизни бўшаштириб, эркин юринг. Ўртача тезликда бажаринг, бир маромда нафас олинг. 1 минут.



7. Чўккалаб туринг, қўлларингиз белингизда турсин — нафас олинг. Товонларингизга ўтиринг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 8—10 марта.

8. Полга ўтиринг ва оёқларингизни узатинг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Танангизни олдинга эгинг, қўлингизни олдинга чўзинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Уртача тезликда бажаринг. 8—10 марта.

9. Унг ёнбошингиз билан ётинг, ўнг қўлингизни бошингиз тагига, чап қўлингизни белингизга қўйинг. Оёқларингизни тиззангиздан ва чаноқ-сон бўғимидан букинг — нафас чиқаринг. Ёзинг — нафас олинг. Чап ёнбошингиз билан ётиб ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. Ҳар ёнбошда 5 мартадан.

10. 1—2 қадам нарида стулга қараб туринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингиз белингизда турсин. Тик узатилган оёқларингизни стул ўриндиғига қўйинг. Нафас чиқарганда букинг ва нафас олганда ёзинг. Уртача тезликда бажаринг. Ҳар бир оёқ билан навбатма-навбат 6—8 мартадан.

11. Стулни ўнг томонингизга қўйинг, ўнг қўлингизни унинг суянчиғига қўйинг. Чап қўлингизни ва оёғингизни ён томонга узатинг. Чап оёғингизни ўнг оёғингиз устига қўйинг, олдинга эгилинг, чап қўлингизни туширинг, полга теккизиб нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Чап қўлингиз билан стул суянчиғини ушлаб туриб ҳам шундай қилинг. Ҳар бир томонга 6—8 мартадан.

12. Қўлингизни тушириб копток ушлаб туринг. Қўлларингизни кўкрагингиз олдида букиб, коптокни юқорига итқитинг, кейин эса тутиб олинг. Эркин нафас олинг. Коптокни аста-секин тобора баландроқ отинг. Уртача тезликда бажаринг. 20 марта.

13. Тик туринг. Турган жойингизда тиззаларингизни баланд кўтариб ва қўлларингизни эркин силтаб юринг. Уртача тезликда бажаринг, бир текис, чуқур нафас олинг. 1 минут.

14. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингиз белингизда турсин. Елкангизни эгиб, тирсагингизни орқага чиқаринг ва юқорига қаранг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Уртача тезликда бажаринг. 6—8 марта.

Энди бир нечта умумий тавсиялар берамиз. Комплексни ўрганар экансиз, биринчи ой ичида машқларнинг кўрсатиб ўтилган дозасига амал қилинг. Агар сиз қаттиқ чарчаб қолганингизни сезсангиз, машқлар сонини камайтинг. Фақат нормага киргандан кейингина ҳар куни оз-оздан кўлайтира боринг.

Бу ерда учта комплекс келтирилди. Бу сиз фақат машқлардан биттасини ҳамиша бажаришингиз керак, деган гап эмас. Оддий машқларни ўрганар экансиз, ан-

ча мураккабларига ўтинг, шунда сизнинг бутун жисмоний тайёргарлик даражангиз ҳам ошади. Уларнинг суръатини ўзгартиришингиз, ўзингизга маъқул бўлганидек гоҳ тезлаштишингиз ёки секинлатишингиз мумкин. Ўзингизни текшириб боришингиз ва унга қараб аҳволингизни, жисмоний нагрузка ўзгаришлари муддатини солиштириб кўришингиз учун кундалик тутишингизни маслаҳат берамиз. Бу кундаликка ҳар сафар, машғулотлардан олдин ва кейин ўзингизни қандай сезганингизни — яхши, қониқарли, ёмон сездингизми, ланж бўлдингизми, бош айландими, машқдан кейин чарчаганингиз ёки чарчамаганингизни ёзишингизни тавсия қиламиз. Қаттиқ ёки нотинч ухлаганингизни, уйқунгиз келмаганини ёзиб қўйинг.

Меҳнат қобилияти: чарчоқликни сезмай, қанча вақт ишлаганингизни, қанақа чарчаганингизни ёзинг. Жумладан, жисмоний машқлар туфайли чарчаганингизни, қанақа чарчаганингизни, қанча чарчаганингизни ҳам ёзиб қўйинг.

Нихоят қобилияти (томир уриши) ёзилади. Сизнинг ёшингиздаги соғлом аёлнинг томири тахминан минутига 70—85 марта уради. Агар сиз физкультура билан мунтазам равишда шуғуллансангиз, томир уришингиз анча сийрак бўлиб қолади. Эсингизда бўлсин: пульс кун давомида ўзгариб туради. У йил фаслига ҳам боғлиқ бўлади. Томир уришининг тезлашиши қаттиқ чарчаб қолганингиз ёки касаллик аломатидан дарак бериши мумкин.

Пульсни уйқудан уйғонгандан кейиноқ дарҳол текшириш керак. Уринда ётган ҳолда неча марта ураётганини сананг. Кейин аста-секин ўрнингиздан туринг, бир минут туринг ва яна ўлчанг. Катта ёшли одамлар ётган ҳолатда пульсни санаганларида тахминан 6—10 зарб тафовут қилиши физиологик жиҳатдан нормал ҳисобланади. Агар бу тафовут бир неча кун давомида қаторасига бир минутда 12 тадан ошадиган бўлса, ўзингизнинг даволовчи врачингиз билан маслаҳатлашинг. Пульсни машқлардан олдин ва кейин ҳам ўлчанг. Агар зарблар сонини машқ қилган куннинг эртасига тўғри келадиган бўлса, демак, жисмоний машқлардан чарчамайсиз, машқларни тўғри бажараётган бўласиз.

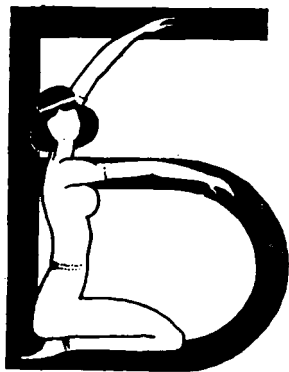
Яна бир нарсани қўшиб қўймоқчимиз, ором ҳолатда нафаснинг нормал тезлиги минутига 16—20 бўлади. Жисмоний машқлар қилганда нафас тезлиги 36—40 тагача етади. Катта ёшли одамларда нафаснинг 40 мар-

тадан ортиши ҳансирашиб қўйиши мумкин. Бу организмнинг нагрузкага ёмон тайёрланганидан далолат беради. Нафас тезлигини аниқлаш учун чап қўлингиз кафтини кўкрак қафаси билан диафрагма чегарасига қўйиб, 30 секунд мобайнида сананг, кейин олинган рақамни иккига кўпайтиринг. Нафас олиш қон айланишига боғлиқ бўлганидан нафас ҳаракатларининг нормал тезлиги пульс зарблари сонига 1:4 ҳисобида бўлиши керак.

Ҳар қандай ўткир касалликда жисмоний машқлар билан шуғулланишни вақтинча тўхтатиб туринг. Бироқ тузалишингиз биланоқ аста-секин шуғуллана бошланг. Дастлабки пайтда машқлар сонини камайтириш, суръатни пасайтириш ва машқларни секинроқ бажариш керак, холос.

Бу кундаликни ёзиб боришга эринманг. У ўзингизга ҳам, зарур бўлиб қолганда врачингизга ҳам яхши ёрдамчи бўлади.

## ЯКШАНБА — ОИЛА БАҒРИДА БУЛАДИГАН КҮН



*Биз бйш вақтимизни қандай  
ўтказамиз?  
Қайси бека яхши?  
Оилавий анъаналар яратамиз.  
Отпусмага — бутун оила билан.  
Туризмни ҳар қанча мақтаса  
арзийди.  
Жануб яхшими ёки ўрта  
минтақами?*

у хонадонга қадам қўйган ҳар бир меҳмоннинг кўнгли равшан бўлади. Балки бирорта саранжом-саришта уй бекаси назарида бу ер унчалик тартибли эмасдир, шундай ҳам бўладики, пол артилмаган бўлади, диванда журнал ва китоблар сочилиб ётади, ошхонада чанғи учун қайнатилаётган қандайдир мазнинг қўланса ҳиди бутун уйни тўлдиради ёки хонанинг нақ ўртасида болалар байдарканингми, велосипеднингми қисмларини йиғишадди — бу уйда спорт инвентари етиб ортади, бир қарасанг, коридор палаткаларга, рюкзакларга, уйқу қопларига тўлиб кетади... Бироқ бу ерда қанчалар файз бор, оиладагилар бир-бирларига ҳамжиҳат, атрофдаги нарсаларга ҳам қизиқадилар, ҳар кунни кечқурун, оила аъзолари йиғилганда уй қувончга, хурсандчиликка тўлиб кетади.

— Биласизми, ҳамма нарса нимадан бошланди? — деди кунлардан бирида ярим ҳазил аралаш уй бекаси. — Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг ҳаммаси якшанбадан бошланди. — Кейин тушунтира кетди: — Энг бошида, турмуш қурганимиздан кейиноқ якшанба кунини фақат оиладагилар бирга бўламиз, деган қарорга келдик. Оила кунини бўлади, қолаверса, саломатлик кунини бўлади. Иш қанчалик кўп бўлмасин, вақт қанчалик кам бўлмасин, бари бир бу кунни бирга ўтказишга қарор қилдик. Чанғида юрамиз, ёзда чўмиламиз, қўзиқорин тергани борамиз, шунчаки сайр қиламиз.

Тўғри, оиланинг тинч-тотувлиги фақат якшанба кунларига боғлиқ эмас. Лекин бу ярим ҳазил гапда ҳақиқат бор.

Оила юмушлари билан бўлиб, югуриб-елиб, ҳис-туй-

гуларимизга унча аҳамият бермаймиз. Эримизнинг со-  
вуқ муносабат қилишидан ва бепарволигидан хафа бў-  
ламиз. Катта бўлиб қолган фарзандларимиз бегонала-  
шиб қолгандек бўлади. Нимадан бошланади бу ўзи?  
Балки биз катталар ва болалар, дунёдаги энг яқин  
одамлар жуда кам ва қисқа муддат бирга бўлишимиз,  
дан бошланар? Биз ишда бандмиз. Мактабда бандмиз.  
Уйда бандмиз. Ҳар кимнинг ўз иши, ўз ташвишлари ва  
қизиқишлари бор. Мабодо, ҳатто якшанба, ишламайди-  
ган куни оиладагиларнинг гапи бир ердан чиқмаса, ҳар  
бирининг ўз орзу-ҳаваси, боринги, иши бўлса, бундан  
оилани бир-бирига мустаҳкам боғлаб турадиган меҳр  
занжири бўшашмайдими?

Маркс бўш вақтини инсон шахсининг ривожланиши  
учун макон деб атаган эди. Ахир, биз аёллар, қандай  
қилиб ўзимизни ва ўз яқинларимиз соғлиғини ўғирлай-  
миз, биз учун ана шу макон кир ювиладиган тоғора  
билан ошхонадаги овқат пишириладиган газ плитаси  
ораси бўлса.

Совет кишиларининг ишдан ташқари вақти резерви  
тинмай кўпайиб боряпти, бу ҳаётимизнинг фазилатла-  
ридан биридир. Давлат меҳнат ва турмуш шароитини  
яхшилаш учун ғамхўрлик қилмоқда. Маиший хизмат  
кўрсатиш ва умумий овқатланиш системаси такомил-  
лашмоқда (биз истаганимизга қараганда анча сушт бўл-  
са ҳам). Бизда бир йилда ўртача бир юз ўнта дам олиш  
куни бор, бунинг устига отпускаи ҳам берилади. Йил-  
нинг учдан бир қисми, агар ундан тўғри фойдаланилса,  
бутун бир бойлик... Бироқ ҳаммамиз ана шу бойлик-  
нинг қадрига етамизми?

Биз ҳозир якшанба дам олиш кунини беҳуда, бемаз-  
мун ва мақсадсиз ўтказадиган, баъзан эса атрофга  
одамлар учун, жамият учун тўғридан-тўғри зарар кел-  
тирадиган одамлар ҳақида сўз юритиб ўтирмаймиз, улар  
ҳақида алоҳида гаплашамиз. Бироқ бизнинг орамизда  
бўш вақтининг ҳаммасида рўзғор иши билан овора бў-  
ладиган қанчадан-қанча аёллар бор. Улар жонларини  
аямай, уйни чиннидай қилиб тозалайдилар, кир ювади-  
лар, нималарнидир тозалайдилар, ҳар хил овқатлар  
пиширадилар, бу оила учун, рўзғорнинг яхши бўлиши  
учун керак, деб ҳисоблайдилар.

Мана, шанба куни ҳам югур-югур, рўзғор ташвиш-  
лари билан ўтди. Якшанба ҳам ўтади. Уйга кирган ки-  
шининг ҳаваси келади, баҳри-дили очилади, ҳамма ёқ  
озода, ёғ тушса ялагудек. Дастурхонда каттакон пирог

иштаҳани қитиқлаб туради. Охорланган оппоқ чойшаблар чиройли қилиб тахлаб қўйилган. Уй бекасининг эса кўнглига қил ҳам сиғмайди, кўзига ёш келиб, ўзини тутолмайди. Киного боришни таклиф қилаётган эр аччигини қистатади (унга маза — роҳат қилиб дам олди-да, хотинининг бўлса, оёқда туришга ҳоли қолмади), Болалар ҳам аччигини чиқаради, уларга ҳикоя ўқиб бер, улар билан ўйна, сайр қил (кун бўйи бошимни кўтармай ўлардек ишладим, белимни кўтаролмаяпман, ёрдам бериш бирортасининг ҳам ақлига келмайди-ку). Айтганча, унинг ўзидан-ўзи ҳам аччиғланади, ўзига қарамаган, тинкаси қуриган, бир ҳолда, кун бўйи сочини тарашга, устидаги ҳалатини ечишга вақт топмасая...

Хўш, биз кимни яхши уй бекаси деб ҳисоблаймиз? Бу асаби бузилган, серзарда, кулишга ҳоли келмайдиган жувонними ёки юқорида биз айтиб ўтган, болалари билан очилиб-сочилиб гаплашишни ва эри билан биргалашиб сайр қилишни ширин пирогдан ва охорланган чойшаблардан ортиқ кўрадиган жувонними? Агар хотин киши қийналганини пеш қилиб, зарда билан олдингизга пирогни тақ этиб қўядиган бўлса, бунинг устига: мен сизларни деб роҳат, дам олиш нималигини билмасам, сизлар бўлса, бари бир қадримга етмайсизлар, деб таъна қиладиган бўлса, бу пирог томоқдан ўтадимми...

Бизни тўғри тушунсалар керак, деб умид қиламиз: биз ер юзидаги барча одамлар каби уйнинг саранжом-саришта, файзли бўлишини истаймиз, рўзғорни яхши тебратадиган, уйни биров кирса ҳаваси келадиган қилиб қўядиган қўли гул аёлларни жуда ҳам эъзозлаймиз. Бироқ одам бутун вақтини, куч-қувватини фақат уй ишига сарфламаслиги, рўзғор ташвишлари билан банд бўлиб, ўз роҳатидан, орзуларидан воз кечмаслиги керак. Албатта, онла аъзолари учун ширин, мазали таомларни дастурхон устига қўйиб, уларни хурсанд қилганга нима етсин. Эрингизга чиройли свитер тўқиб берсангиз у қандай хурсанд бўлади. Дарпардага ажойиб гул тиксангиз, қани энди? Бу меҳнатингиз фақат қувонч келтиради. Олимларнинг башорат қилишларича, келажакда рўзғор ишлари бутунлай механизациялаштирилиб, маиший хизматга бериладиган кунда ҳам биз аёллар улардан воз кечмаслигимиз керак. Бироқ ялтираб турган паркетда ва охорланган кўйлақда ҳаёт мазмунини кўрадиган одамлар ҳақми? Уй бекаси яхши бўлса, кирни кирхонага олиб бормади ва онлани тайёр котлетлар билан боқмайди, деб гердайиш керакми?

Ишхонада биз ҳар бир минутнинг қанчалик қадрли эканини яхши биламиз. Ҳар дақиқани ҳисоб-китоб ва иқтисод қиламиз. Хўш, нега энди уйда вақтимизни бунчалик совурамиз? Ортиқча имирсиламасдан, уй техникасидан ва жамоат хизматидан фойдаланиб ёрдамга эримизни ва болаларимизни жалб этиб, овқат тайёрламаймиз ва кир ювишда ана шундай вақтни тежамаймиз.

Аёл киши уйнинг бекаси. Оиланинг файзли, баракали, саранжом-саришта бўлиши, одатлар ва анъаналар шу аёл кишига боғлиқ бўлади. Қандай дам олиш, дам олиш кунни ва отпускани қандай ўтказиш ҳам аёл кишига боғлиқ бўлади.

Албатта, оиладагиларнинг қизиқишлари ва ишқибозлиги турлича бўлади, айтганча, буларнинг бир хил бўлиши мутлақо шарт эмас. Бир одам театрни яхши кўради, бошқаси хоккейга ишқибоз, яна бири бўш вақтида радиоприёмникнинг қисмларини ажратади ва йиғади, бошқаси техника билан шуғулланади. Бироқ дам олишга ҳурмат билан оқилона қараш дилингиздан шу қадар мустаҳкам ўрин оладики, кейин бусиз тура олмайдиган бўлиб қоласиз.

Агар оилада ҳар дам олиш кунни шаҳардан ташқарига, ўрмонга, дарёга борадиган одат бўлса, жуда яхши бўлардия. Бундай оилада эр эрталаб тура солиб ўртоғиникига, стадионга жўнамайди, у якшанба кунни фақат оиласи билан бирга бўлишини билади. Болалар биргалишиб сайр қилишга ўрганиб қоладилар, шу кунни орзиқиб кутадилар, унга тайёрланадилар, ўз дўстларини таклиф қиладилар. Бироқ уларнинг ўзлари катта бўлганларида, оила қурганларида, ана шу яхши оилавий анъанани давом эттираверадилар, бу эса оилани мустаҳкамлайди, оила аъзоларининг сиҳат-саломат бўлишига сабаб бўлади.

Агар бундай анъаналарга одатланмаган бўлинса, ёзда уйда ўтиришга тоқат бўлмаган пайтда бунга ўрганиш керак. Ёз сайр қилиш, походларга чиқиш, саёҳатга бориш учун энг қулай фаслдир. Шаҳардан ташқарида, ўрмонда, дарё бўйида одамнинг тани-жони жуда яйраб, баҳри-дили очилади. Масалан, эрингиз ва болаларингиз билан балиқ овига жўнайсиз. Ие, ҳали қармоқ ташлаб ўтиришга тоқатим йўқ, денг. Сиз сувда сузиш, офтобда қорайиш, мевалар йиғиш ва қўзиқорин теришни яхши кўраман денг? Нима ҳам қилардингиз, бошқа иложингиз йўқ, бир-бирингизнинг кўнглингизга қарашингиз, унинг истагига қўшилишингиз керак бўлади. Ўзингиз

билан китоб, тўқиш учун нарсалар олиб келинг. Янаги якшанба куни, майли, унча узоқ бўлмаса ҳам, лекин палатка олиб ҳақиқий походга боринг, узоқ йўл юриб, толиқсангиз ҳам жонингиз роҳат қилади. Ишлар-чи... Ахир, яхшилаб дам олсангиз ишларингизни бир пасда қилиб қўясиз. Бунда ҳам албатта биргалашиб иш қилинг...

Дам олиш кунини қандай ўтказиш тўғрисида режа тузиш қийин иш эмас. Отпуска масаласи қийинроқ. Бу осон иш эмас, ўйлаб кўрадиган, бош қотирадиган томонлари кўп. Ахир дам олиш бекорчилик деган гап-да. Организмни бутунлай ялло қилиб юриш каби ҳеч нарса бўшаштириб юбормайди. Бўпти, отпусканинг фақат қизиқарли ўтмай, балки саломатлик учун фойдали бўлиб ўтишини истайдиган одамларга маслаҳат бериш мумкин.

Энг аввало шароитни ўзгартиринг. Уйда ўтказилган отпуска унча фойда келтирмайди. Нерв системаси таасуротнинг бошқа турларига кўчганда унинг илгари бекор турган марказлари ишга тушади, толиққанлари эса дам олади. Сиз одамларни (энг аввало ўзингизни) уйдаги шароитни дам олиш учун жуда яхши деб, шундоққина ёнимда боғ, пляж, стадион бор деб ҳар қанча ишонтирманг, бари бир уйингизда ўша девор, рўзғор ташвишлари, ўй-хаёллар илгаригича қолади. Тўғриси айтганда, шаҳардан ташқарига саёҳатга чиққанингизда қурум босган қозонда аланга устида шўрва қайнаганда роҳат қилиб ҳордигингиз чиқади, дам оласиз, миянгизга ўрнашиб одат бўлиб қолган ҳаракат билан газ устига қозон қўйиб овқат пиширмоқчи бўлганингизда эса ишлайсиз, бинобарин бу вақтда чарчайсиз.

Мусаффо ҳаво, табиат оғушида бўлиш — мана сизга дам олиш учун иккинчи насиҳат. Шошилиш, ғала-ғовурлик, шаҳар ҳаётининг тезкор ритми нерв системасини толиқтириб қўяди. Одатда одам тинчликни, оромни, атрофдаги гўзалликлардан сукунатда баҳра олишни истаб қолади. Фақат ана шу гўзалликни одатдаги таъсиротга айлантирманг—ҳар йили фақат ҳар бир дарахтни ёддан биладиган ўша битта жойга борманг. Янги, гўзал, илгари кўрмаган жойларга борганда у ер одамга қанчалар қувонч бағишлайди.

Ва ниҳоят, учинчи маслаҳат: актив дам олиш керак. Ҳамма, ҳамма — жинсидан, ёшидан, саломатлигидан қатъи назар, актив дам олиши шарт. Актив дам олишнинг турлари жуда ҳам турли-туман, ҳар бир одам ўзи-





нинг истаги ва қувончига қараб, улардан бирортасини танлаб олиши мумкин. Лекин яна туризм ҳақида ҳам айтиб ўтмоқчимиз. Агар одам сиҳат-саломат бўлиб, махсус даволанишга муҳтож бўлмаса, туристик поход унга анча катта фойда келтиради, бунинг устига дам олиш уйига қараганда кўпроқ ҳузур беради. Дам олиш уйда ҳаёт анча-мунча бир хилда бўлади, тор доирада кечади. Унга туризмни таққослаб бўладими? Бир неча кун қийин жойларда юриш ва қўзиқорин, мевалар қидириб юриш, ўша ерлардаги қандай бўлмасин ёдгорликларни бориб томоша қилишда оқилона дам олиш ҳақида айтилган насиҳатнинг учаласи жамулжам бўлади. Одам янги-янги таассуротлар олади, мусаффо ҳаводан тўйиб-тўйиб нафас олади, ҳаракат қилади. Яна қанақа ҳаракат денг? Юриш (албатта лапанглаб, судралиб юрмасдан шаҳдам-шаҳдам қадам ташлаб юриш) организмга жуда катта фойда келтиради. Одам юрганда оғиренгилликни ҳисобга олиши, ёшига қараб, куч-қувватига қараб юришга мослашиши мумкин.

Кейинги вақтда дам олиш масаласи бизнинг социологларимиз диққатини кўпроқ жалб этмоқда. Улар жуда кўпчиликни ташкил этадиган оилали одамларнинг отпускани оила билан бирга ўтказиш ниятида бўлишларини аниқладилар. Бу албатта, табиий. Одамлар хотиржам, кўнгиллари тўқ, уйда қолганларни ўйлаб ташвишланмайдилар, яқинларини дарров соғиниб қолмайдилар. Хўш, болалар-чи? Ота-она билан мусаффо ҳавода бирга бўлиш, янги жойларни кўриш, билим орттириш, кўп нарсаларни ўрганиш, ахир бу ҳар бир бола учун бахт, қувонч-ку. Лекин ота билан она кун бўйи, масалан, офтобда қорайиб ётса-ю, бола нима қилишини, қаерга боришини билмай, зерикиб пляжда санғиб юрадиган бўлса, бундан ёмони йўқ. Яна ота-онанинг: «биз денгизга шу боламизни деб келдик», дейишлари ортиқча.

Денгиз, албатта болалар учун жуда ҳам фойдали. Бироқ денгизнинг болага чиндан ҳам фойдали бўлиши учун у жанубда камида икки-уч ой бўлиши керак. Уйлаймизки, кўпчилик одамларда бундай имконият бўлмаса керак. Шунини ҳисобга олиш керакки, ёш болаларнинг нерв системаси жуда ҳам беқарор бўлади ва уларнинг организми иқлим ўзгаришига зўр қийинчилик билан мослашади. Бунинг устига болалар узоқ йўлда қийналиб, кўпинча йўлда бирор касалликка чалиниб қоладилар.

Шуни унутмаслик керакки, ёзда жанубда жуда ис-

сиқ бўлади, бола организми эса дарров қизиб кетади. Фақат ёш болалар эмас, балки мактаб ўқувчилари ҳам кун айна қизиган пайтда офтобда бўлишлари мумкин эмас. Хусусан нимжон, асабий, салга жаҳли чиқадиган болаларнинг исиб кетиши хавфли. Бу хилда «дам олиш» болалар соғлиғини мустаҳкамлаш ўрнига уни путурдан кетказиши мумкин.

Мамлакатимизнинг ўрта минтақасида қанчадан-қанча фусункор ва деярли одам қадами кам етадиган гўзал жойлар бор. У ерлардаги ўрмонлар, зилол сув, ўйноқлаб лиммо-лим оқиб турган дарёлар одамга қанчалар роҳат бахш этади, уларни кўриб, тани-жонинг яйрайди. Оила билан бирга худди «Робинзон» сингари хилват ўрмоннинг ўзида бир ойгина яшаш ёки кемага тушиб олиб, дарёда сузиш жуда ҳам мароқли бўлмайдами? Ўзингиз довурак капитан бўлиб кемани бошқарсангиз, палатка тиксангиз, балиқ тутсангиз, битта гугурт донаси билан гулхан ёқсангиз, ажойиб саргузаштларни бошингиздан кечирсангиз, қани энди... Албатта бундай сафарга олдиндан тайёрланиш, бориладиган йўл, манзил ҳақида сўраб-суриштириб яхши билиб олиш шарт, шунда болаларнинг албатта минглаб берадиган «нега» деган саволига тutilмасдан дарров жавоб топиб бера оласиз.

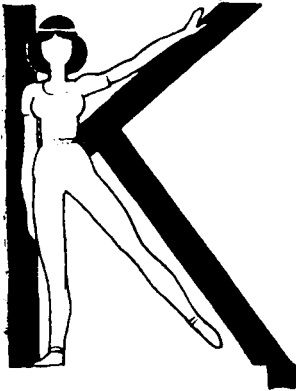
Оила билан дам олишнинг яна бир афзаллиги бор, оила билан дам олганда одамнинг бир-бирига муносабати янгича, яна ҳам ширин бўлади, бир-бирига яна ҳам меҳри ортади. Шундай ҳам бўладики, биз уйда ўз яқинларимизнинг ташвишли нигоҳини, баъзан эса бадқовоқлиги, жаҳлдорлигини кўриб, унга ўрганиб қоламиз. Бу ерда эса дам олаётганда эр бутун рўзғор, ҳаёт ташвишларини унутиб, бирдан рафиқасининг нақадар яхши ва жозибадорлигини, унинг шўх-шўх кулиб, ҳазил қилишини, у билан доноларча топиб мусоҳаба қилишини, сезади. Рафиқаси эса эрининг сергап, норози оҳангда овқатлардан айб топадиган одам эмаслигини, балки ҳақиқий эркаклигини, бир пасда гулханни ёқиб юборадиган ажойиб одам эканини кўриб, унга яна ҳам меҳри товланади.

Аёл кишини латофати ва назокати, эркак кишини эса мардлиги гўзал қилиб кўрсатади. Бу рост, уни ҳамма билади ва бу гапга қўшилади. Биз ишда ҳаммамиз тенгмиз, кўпинча ўша бир хил ишни қиламиз. Уйда эса «ҳақиқий эркак» қиладиган иш деярли қолмаган, жуда борса шкафни суриб қўйиш ёки электр дазмолни туза-

тиш керак бўлади. Туристтик поход эса бошқа гап. Сафарда эркак чиндан ҳам оила бошлиғи эканини, уларга мададкор, ҳимоячи эканини кўрсатади. У ўтин олиб келади, палатка қуради, гулхан ёқади, ўзининг елкасига юкнинг оғирини олади, хотини эса гулхан олдида масаллиқ тайёрлаб, овқат пишириш билан овоза бўлади, уйда шаҳарда бунақа ишдан чарчаб қолган бўларди, бунинг устига бу ерда гулханда пишган овқат шунақаям мазалики, уйда негадир бунақа таъмли бўлмайди.

Кўнгилдагидек, қизиқиб, маза қилиб дам олиш жуда ҳам муҳим. Жон-жон деб қилган барча ишларинг ижобий ҳиссиётлар пайдо қилади, организм учун фойдали бўлади.

Тўғри, ҳар бир одамнинг табиати ҳар хил. Бир одам саёҳат қилгиси келади, бошқаси диванга ётиб олиб, китоб ўқишни ёқтиради. Шу диванда ётиб китоб ўқишни яхши кўрадиган одамга қуйидаги истакларимизни айтмоқчимиз: дангасалик қилманг, ҳамма билан, болаларни ҳам олиб сафарга жўнанг. Ана шунда сиз саёҳатнинг ҳаётдаги энг яхши роҳат эканини билиб оласиз.



*Қиш — чанғини ишга соладиган  
фасл. Чанғичиларга  
маслаҳатлар. Баҳорда  
қўлларимиз ва оёқларимиз  
парвариши ҳақида ўйлайлик.  
Чўмилганда киядиган кийимни  
ўлчаб кўрамыз, сал озиш  
керакмикан? Ҳовлида ёз.  
Пляжда гимнастика. Қорайиш  
ҳақида икки оғиз сўз. Кuzда  
қишга тайёрланамиз.*

Қиш ортидан оламни яшнатиб баҳор келади, ёз кетиб, ўрнига олтин куз келади. Табиатнинг бутун борлиги, ҳар бир фасли ўзига хос тароватли, фусункор, гўзал ва абадий. Йилнинг ҳар бир фаслида ўзига хос шуур, ўзига хос файз бор — ҳар фасл фақат ўзига хос гўзаллик, қувонччи ҳаётингизга олиб келади. Албатта, физкультура билан шуғулланишга ҳам ундайди.

Қишда чанғида юришнинг ўзига хос гашти бор. Бизнинг мамлакатимизда спортнинг бошқа бирорта тури ҳам бу қадар оммавий тус олмаган. Бу, чамаси, қишнинг энг «оилавий» дам олиш туридир, чанғида юриш онангизнинг ҳам, бувингизнинг ҳам, кичкина неваранинг ҳам қўлидан келади.

Қишда ўрмоннинг қанчалар чиройли бўлишини билганингизда эди. Оппоқ қор оғирлигидан осилиб қолган арча шохларини суриб, чанғида секин-аста юриб борар экансиз, кўзларингиз дам олади, асаблар ипакдек эшилади, танангиз яйраб, баҳри-дилингиз очилади. Спортнинг бирор тури одамни соғломлаштириш жиҳатидан чанғи сайридан устунлик қила олмайди. Чанғи сайрини стенокардия (кўкрак қисиши), гипертония касаллиги ва атеросклерознинг илк босқичини даволашда энг самарали усуллардан бири деб ҳисоблайдилар.

Чанғида узоқ муддат сайр қилиш организмни яна ҳам чиниқтириш, бақувват қилишнинг энг яхши воситаси ҳисобланади. Чанғининг майин ҳаракатлари кўпчилик мускул группаларини ва бўғимларни ишга жалб этади, ички органлар ишининг нормага тушишига ёрдам беради.

Чанғида юриш натижаси юрак ва мия қон томирларининг кенгайишига олиб келиши ва юрак-томир системасининг мустаҳкамланиши учун гўё гимнастика бў-

лиши исбот қилинган. Чанғида сайр қилган вақтда капиллярлар ва майда артериялар тешиги кенгаяди, қон гавда бўйлаб бемалол айланади, орган ва тўқималарни мўл таъминлайди. Юрак «насоси», бинобарин, жуда яхши шароитда ишлайди ва гўё унга қувват беради. Бу хилдаги гимнастика мия томирларини мустаҳкамлайди, бу эса, маълумки, организмнинг энг нозик жойларидан бири ҳисобланади, мия ҳар хил чатоқликлардан, кучли асабий зўриқишдан қаттиқ толиқиб қолишдан биринчи бўлиб таъсирланади. Мана шунинг учун ҳам юрак-томир ва нерв системаси иши бузилганда чанғида юриш фақат фойдали бўлиб қолмай, балки шифобахш ҳам ҳисобланади.

Чанғи спорти қоматни чиройли қилади, одамни ихчам бўлиб юриши учун ёрдам беради. Чанғи спорти бўғимлар ва умуртқа поғонасининг қайишқоқлигини, ҳаракатчанлигини ривожлантиради, бу сифатлар, маълумки, саломатликни сақлайди ва ҳуснга ҳусн қўшади.

Тўлишиб кетишдан қўрқадиган одамлар чанғи спортининг семириб кетишга қарши жуда яхши восита эканини билиб қўйсалар фойдадан холи бўлмайди. Чанғи спорти билан шуғулланганда одам анча озади: қоринда, сонда йиғилган ёғ камаяди, оёқ, қўллар ва тана мускуллари бақувват бўлади.

Чанғи спорти билан албатта фақат ёш, соғлом одамларгина жиддий шуғулланишлари мумкин. Дам олиш учун чанғида шошилмасдан тез-тез тўхтаб сайр қилиш бошқа гап, бунини ҳатто унча соғлом ва бақувват бўлмаган одамларга тавсия этиш мумкин. Бироқ, ревматизм, полиартрит, невралгияси бор одамлар эҳтиёт бўлишлари лозим. Ҳатто ҳозир касаллик сизни безовта қилмаётган ва касалликни мутлақо унутгингиз келаётган бўлса ҳам чанғида ўрмонга жўнаш олдидан врач билан маслаҳатлашинг. Хроник тонзиллит ва бошқа тўхтамайдиган яллиғли процессларга алоқадор касалликларда чанғида сайр қилмаган яхши.

Кекса одамларга ўрмонда ёки текис жойларда, жуда тикка ва қия бўлмаган жойларда шошилмасдан, хотиржам юриш тавсия этилади. Агар юрагингиз оғриб турган бўлса, қон босимингиз жойида бўлмаса, умуман, қон айланиши бир қадар бузилган бўлса, чанғида сайр қилиш учун тинч, шамолсиз жойни танланг, бироқ кун жуда ҳам совуқ бўлмасин. Чанғида сайр қилиш муддати кишининг ёшига, машқ қилганлик даражасига, кейин

албатта, одамнинг ўзини қандай сезаётганига боғлиқ бўлади.

Иссиқ тутадиган, лекин енгил кийим кийиш керак. Ип-газламадан тикилган енги узун кофточка ёки футболка, иссиқ колготка ёки рейтуз (хусусан нам шамол турган ҳавода намгарчилик совуқдан ёмон таъсир қилади), шим, жун свитер кийиш, устидан шамол ўтмайдиган куртка кийиш лозим, унинг ёпинғичи бўлса, яна ҳам яхши. Чанғида юрганда совқотиб қолиш ҳам, жуда исиб кетиш ҳам бир хилда зарарли. Қизиб кетиб, кўракни очиб қўйиб, шамолда турсангиз, шундай дам олмоқчи бўлсангиз, одатда, шамоллаб қоласиз. Агар сиз тез юраётганда, тепаликка кўтарилаётганда исиб кетсангиз камзулингизни ечинг ёки олдини ечиб қўйинг. Дам олаётган пайтингизда ёки дам олишга тўхтаганингизда, ўрмондан шамол уриб турган очиқ жойга чиққанингизда, аксинча, ўзингизни иссиқ тутинг. Узоқ сафарга чиққанда албатта ўзингиз билан яна битта свитер, пайпоқ, қўлқоп олинг, лекин ҳаммасини кийиб олмасдан, йўл халтасига солиб қўйинг, кейин керак бўлади.

Оёғингизга аввал ип пайпоқ, устидан жун пайпоқ кийиб олинг. Агар жун жуда совуқ бўлса, пайпоқлар орасига газета қўйинг, чунки газета иссиқни яхши тутати. Ботинка оёғингизни сиқмаслиги керак. Ботинкага иссиқ кигиз ёки жун таглик солиб олсангиз яхши бўлади.

Чанғида ялангбош юрманг, албатта бошингизга нарса кийиб олинг. Балки сизга иссиқдир, балки совуқни мутлақо сезмаётгандирсиз, бироқ сочларингиз совуқни сезади-ку. Совуқ сочга ёмон таъсир қилади, кейин тўкилиб кетади, сина бошлайди. Бунинг устига бу хилдаги сайр пайтида шамоллаб қолишингиз мумкин.

Бошга иссиқ рўмол ўраб олиш, оғир мўйна қалпоқ кийиб олиш яхши эмас. Энг яхшиси, бошингизга жун қалпоқ, астарли шлем кийиб олинг, шунда бошингизга шамол тегмайди.

Мусаффо қиш ҳавоси, қор ва шамол саломатлик учун фойдали, бироқ сочларингиз ва терингиз учун фойдаси йўқ. Қаттиқ совуқ бўлганда кўзингиз атрофидаги териға ёғли крем суртинг — у кўчага чиққан заҳотиёқ териға сингиб кетади. Агар ҳаво очиқ, офтоб нур сочиб турган бўлса, қора кўзойнак тақиб олишни унутманг: қор қуёшда кўзни қамаштирадиган даражада ялтирайди, сиз шунда беихтиёр кўзингизни қисасиз, бу кўзларингиз учун зарарли, бундан ташқари ажин тушади.

Чанғида сайр қилишга отланар экансиз, юзингизга упа суртманг, кўзларингизни бўяманг. Бўёқ терини таъсирлайди, ҳолбуки бусиз ҳам тери совуқдан қақшайди. Лекин лабга албатта ёғли лаб бўёғи суртиш керак, шунда лаблар қуримайди, ёрилмайди.

...Қуёш нурлари тобора қиздиради. Сиз мардлик билан чанғи остида сирғантириб бораётган хўл қорга ва дарахтлар остидан оқиб чиқаётган лойқа сувга парво қилмасдан олға борасиз. Бироқ бир кунмас-бир кун келиб, чанғида юрадиган мавсум тугаганига ишониб, ич-ичингиздан хўрсинасиз. Чанғини янаги қишгача олиб кўядиган вақт ҳам келди.

Парво қилманг, ҳали олдинда қилинадиган анча-мунча яхши ишлар бор. Ёзги отпускани қандай қилиб қаерда ўтказишни ўйлаш, чўмилганда кийиладиган кийимни ва пляжда кийиладиган сарафанни ўлчаб кўриш мумкин.

Ҳозирча сизга ўзингизга ва чиройингизга қарашингизни маслаҳат берамиз. Аввало оёқларингизни тартибга келтиринг.

Кузда ва қишда бир неча ой давомида иссиқ пойабзал кийиб юрдингиз. Бу қон айланишини секинлаштиради, оёқлар чарчайди, баъзан эса ҳатто оғрийди ҳам. Бир неча машқларни тавсия қиламиз, булар жуда оз вақтингизни олади, лекин фойдаси анча катта бўлади.

1. Оёқ учида кўтарилинг ва оёқни ерга босинг. Оёқ учлари бир-бирига тегиб, товонлар ораси эса очилиб туриши керак.

2. Аввалгининг ўзи, фақат товонлар бир-бирига тегиб, оёқ учлари эса очилиб туради. Бу ҳар иккала машқ оёқ мускуллари, оёқ кафтлари ва сон мускулларини бақувват қилади, тўқималарда қон айланишини яхшилади.

3. Навбатма-навбат бир оёғингизни иккинчисига қўйинг, лекин бу вақтда бармоқларингизни букманг.

4. Яхшилаб ўтириб олинг, оёғингизни олдинга бор бўйи билан узатинг. Бир оёғингизнинг бош бармоғи билан бошқа оёғингиз бош бармоғи ости кафтга қаттиқ босинг ва аксинча қилинг.

Барча машқларни бир неча марта такрорланг.

Энди оёғингизни илиқ сувда совунлаб ювинг, дағал сочиқ билан қуригунча яхшилаб артинг ва крем суртинг. Мабодо, оёғингизни совуқ олган бўлса, навбатма-навбат ванна қилиш фойдали: оёқлар бир неча минут совуқ сувга солиб ўтирилади, кейин дарҳол иссиқ сувга солинади (5—6 марта). Ваннадан сўнг гимнастикамиз — массажни бошлаймиз.



5. Қўлларингиз билан оёқларингизнинг ҳар бир бармоғини уқаланг, оёқ кафтини бўғимларидан букиб-ёзинг.

6. Оёғингиз кафтини шундай ушлангки, қўлингиз бармоқлари товонингизда турсин. Оёқ кафтига сал босинг.

7. Бармоқларингиз ва кафтингизнинг ички томони билан навбатма-навбат ўнг ва чап оёғингизни кичкина суякчадан болдир томонга қараб силанг.

8. Оёқларингизни пастидан юқорига қараб бармоқлардан тиззага томон оҳиста-оҳиста уқаланг.

Баъзан аёллар қўлларидан нолийдилар — қўллар ҳаракатчан бўлмай қолади, шишади, бўғимлари йўғонлашади. Ҳар куни унча қийин бўлмаган гимнастикани қилиб кўринг, у толиққан қўлларингизни яна майин қилади.

1. Тирсақларингизга таянинг, бармоқларингизни чўзинг, кейин уларни гўё нимадир ушламоқчи бўлгандек зўриқиб букинг. Машқни тез бажаринг.

2. Тирсақларингизга таянинг, бармоқларингизни чўзинг ва тезлик билан мушт қилинг.

3. Тирсақларингизга таянинг ва кафтларингизни тез-тез иложи борича олдинга ва орқага силтанг.

4. Бармоқларингизни юмиб олиб, ҳавода саккиз ҳарфини чизинг.

5. Бармоқларингизни кенгроқ очинг ва ҳар бир ҳаракатингиз билан гўё рояль клавишларини босаётгандек ҳаракат қилинг. Бу вақтда кафтларингизни горизонтал ҳолатда осилтириб туринг. Бу машқларнинг барчасини узоқ вақт юз мартагача такрорланг.

Сизга яна бир нечта маслаҳат. Қўлингизни жуда иссиқ ва жуда совуқ сувда ювманг. Қўлингизни юмиб бўлгандан кейин қуруқ қилиб артинг ва ҳеч бўлмаса ҳар куни бир марта глицерин ёки озиклантирадиган крем суртинг. Массаж қилиш кераклигини ҳам унутманг — навбатма-навбат гоҳ ўнг, гоҳ чап қўлингизни бармоқлар учидан кафтга қараб гўё қўлқопни тортаётгандек силанг.

Фақат оёқ ва қўлларингизгина сизнинг парваришингизга муҳтож бўлмайди. Утган йили ўзингизга лоп-лоп келган чўмилганда киядиган кийимингизни кийиб, ўлчаб кўринг. Ана, айтмабмидим. Тасмалари елкангизга ботиб кетяпти, ўзи бўлса тарс ёрилай деяпти. Янгисини сотиб оласизми? Яхшиши, қиши билан орттирган ортиқча килограммларни йўқотиб, қоматингизни асли ҳолига

келтирсангиз бўлмайди? Бунга ҳар қачонгидек гимнастика ёрдам беради. Албатта, гимнастика ҳар куни парҳезга роя қилган ҳолдагина ёрдам беради.

Мана 15 минутга мўлжалланган тахминий комплекс. Нафасингизни тутманг!

1. Чўккалаб туринг, қўлларингизни олдинга чўзинг. Шу вазиятда ўтиринг, аввал танангизни ўнг томонга, кейин чап томонга ташланг. Ҳар бир томонга 8 мартадан.

2. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг. Аста-секин тиззангизни букиб, ўнг қўлингизни орқа томондан товонингизга теккизинг. Чап қўлингиз билан ҳам шундай қилинг. 15 марта, қўлларни ўзгартириб.

3. Тик туринг, қўлларингизни олдинга чўзинг, тиззаларингизни букиб, оёқлар учиди сакранг. Орқангизни тик тутинг. 20—30 марта.

4. Тик туринг, қўлларингизни олдинга узатинг. Ростланган оёғингизни олдинга кўтаринг, бошқа оёғингизни сал букинг-да, шу оёғингизда жуда паст ўтиринг, бунда кўтарилган оёғингизни полга теккизмасликка ҳаракат қилинг. 10 марта.

5. Чўккалаб туринг, танангизни тик тутинг, қўлларингизни иккала сонингизга босиб туринг. Шу вазиятда елкангизни тўғри тутган ҳолда оҳиста орқага эгилинг. 10 марта.

6. Гидамчада ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни бошингиз тагига қўйиб, бошқаси билан полга тиранинг. Бир қўлингизни полдан баланд кўтаринг, иккинчисини ҳам унга баробар қилиб кўтаринг, кейин иккала оёғингизни секин туширинг. Ҳар бир ёнбошингизда 20 мартадан.

7. Дастлабки ҳолат — олдингидек. Оёғингизни баландроқ кўтаринг, кейин олдинга узатинг, иложи борича танангиздан нарида полга теккизинг. Кейин орқа томондан худди шундай қилинг. Ҳар бир оёқда 10 мартадан.

8. Тик туринг, қўлларингизни икки томонга узатинг. Ростланган оёғингизни ён томонга кўтаринг ва шу оёғингизни 10 марта айлантинг. Бошқа оёғингизда ҳам шундай қилинг.

9. Ўтиринг, қўлларингиз билан полга олд томондан тиранинг. Чап оёғингизни тиззангиздан ростланг ва ён томонга ташланг. Оёғингизни алмаштириб, тез-тез сакранг.

Агар вақтингиз жуда кам бўлса, бошқа қисқароқ комплексни тавсия қиламиз.

Елка ва кўкрак учун машқлар. Чордона қуриб ўтиринг, танангизни тик тутинг, қўлларингизни шундай чалкаштирингки, билакларингиз елка баробарида турсин. Ҳар бир қўлингизни шу вазиятда турганда иложи борича ўз томонингизга шундай тортингки, елка мускулларингизнинг қаттиқ зўриқганини сезинг. Кейин тирсакларингизни кўкрагингиз дамида туширинг, қўлларингиз кафт-

ларини ичкари қилиб бирлаштинг ва куч билан бир кафтингизни иккинчисига босинг. 12—14 марта.

Қорин учун машқ. Полга ўтиринг, оёқларингизни тиззангиздан букинг, қўлларингизни бошингиз орқасига қўйинг. Елкангизни букмасдан оёқларингизни ростланг ва пол устида кўтаринг. Қорин мускулларини зўриқтириб, оёқларингизни шу вазиятда бир неча секунд тутиб туринг, кейин туширинг. 6—8 марта.

Оёқлар учун машқ. Полга ётинг, қўлларингизни бошингиз остига қўйинг. Оёқларингизни стул ўриндиғига қўйинг ва оёқ бармоқларини бўшаштиринг. Кейин бир оёғингизни иккинчиси устига қўйинг ва оёқ кафтини чапга айлантинг, кейин ўнгга айлантинг. Бошқа оёғингиз билан ҳам шундай қилинг.

Кейин туринг. Товонларингизни жуфтланг, қўлларингиз сонингизда турсин. Бармоқларингизда кўтарилиб, секин ўтиринг. Товонларингиз полга тегмасин, елкангизни тўғри тутинг.

Ешроқ одамларга арғамчи билан қилинадиган жуда фойдали машқларни тавсия қиламиз. Бу машқларни очиқ ҳавода бажаришни маслаҳат берамиз.

1. Худди ўқувчи қиздек то чарчагунингизча арғамчи ушлаб сакранг. 20—25 секунд.

2. Арғамчини тўрт букланг, иккала учидан ушлаб тортинг. Тик туринг, оёқларингиз елка кенглигида турсин, қўлларингизни туширинг, арғамчини таранг тортинг. Арғамчини ушлаб қўлларингизни юқори кўтаринг, бошингизни кўтариб, арғамчига қаранг, кейин уни секин пастга туширинг. 6 марта.

3. Уша ҳолатда туриб, тўрт буклаб таранг тортилган арғамчини елкангиз дамида кўтаринг, кейин танангизни куч билан ўнгга ва чапга буринг. Арғамчининг доимо узатилган қўлларингизда ўша бир хил баландликда на кўтарилиб, на пасайиб кетмасдан бир хилда туришига эътибор беринг. 8 марта.

4. Полга ўтиринг, ростланган оёқларингизни узатинг, тўрт букланган арғамчини ушлаб турган қўлларингизни юқори кўтаринг. Арғамчини узатилган оёқларингиз учига теккизишга ҳаракат қилиб эгилинг. Арғамчини оёқларингиз учига теккизганингиздан кейин арғамчи ёрдамида бир неча марта пружинасимон ҳаракат қилиб, иложи борича танангизни оёқларингизга яқин қилиб эгинг. Арғамчининг доимо таранг бўлиб туришига қараб туринг оёқларингиз эса тўғри турсин, тиззангизни полдан узманг. 6 марта.

5. Чалқанча ётинг, ёзилган арғамчининг иккала учини ушлаб туринг. Ўнг оёғингиз бармоғи билан арғамчини ушлашга ҳаракат қилинг, кейин уни бирдан кўтаринг, бунда арғамчини қисиб турган узатилган оёғингиз юқори кўтарилсин, арғамчини бўшаштиринг ва оёғингизни тиззадан букмасдан секин ҳаракат қилиб туширинг. Ҳар бир оёқда навбатма-навбат 6 мартадан.

6. Утиринг, икки букланган арғамчини болдирингиз тагига қўйинг. Уни тортинг ва тиззадан узатилган оёқларингиз ёрдамида уни кўтаринг, сўнгра тушинг. Тўғри ўтиришга ҳаракат қилинг, танангизни орқага эгманг. 6 марта.

Мана, ниҳоят кўм-кўк либосга бурканиб, баҳор ҳам келди, олам яшнади. Албатта ҳар бир бўш кун ва ҳатто ҳар бир соатингизни очиқ ҳавода ўтказасиз: ўрмонда сайр қиласизми, чўмиласизми, офтобда тобланасизми, узоқ ва яқин жойларга оилангиз билан сафарга борасизми, бари бир мусаффо ҳавода тўйиб-тўйиб нафас олинг. Биз бу ҳақда бошқа бобларда етарлича гапирдик. Узининг ёзги отпускасини сувда — денгиз, кўл, дарё бўйида ўтказадиган одамларга кичкина маслаҳат бермоқчимиз. Эрта саҳарда нонуштага қадар, ҳали қирғоқда ҳеч ким бўлмаган пайтда чўмилиб чиққач, бир нечта гимнастика машқлари қилинг. Сиз муздек сувдан чиқиб, исийсиз, ўзингизни анча тетик сезасиз, бунинг устига ортиқча юкингизни ташлайсиз, мускулларингизни бақувват қиласиз.

1. Тик туринг, оёғингизни елка кенглигида қўйинг. Танангизни чап томонга паст эгинг, шу вақтда ўнг қўлингизни бошингиз устида қаттиқ силтанг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. 20 марта.

2. Кафтингизни олд томонда кўкрагингиз сатҳида юминг. Олдинга бир қадам босинг, бунда танангизни сал орқага ташланг. Чуқур нафас олиб, оёқ ва қўлингизни орқага қаттиқ силтанг ҳамда эгилинг, оғирлигингизни бошқа оёғингизга ташлаб эгилинг. 10 марта, оёқни алмаштириб.

3. Оёқлар учиде кўтарилиб, қўлларингизни бошингиз устида кўтаринг. 4—5 қадам юринг, чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни бошингиз устида кўтаринг. 4—5 қадам юринг, чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни олдинга узатинг. Шу вазиятда 4—5 қадам юринг, мувозанат сақлаш учун қўлларингизни ерга теккизинг. 10 марта.

Умид қиламизки, сиз қирғоқда ўзингизни офтобга солиб қимирламасдан ётишни яхши кўрмайсиз, очиқ ҳавода ҳаракат қилиш организм учун ҳар кунги тушлик каби зарур. Ҳаракат қилмасангиз терингиз ва мускулларингиз қарийди, шалвиллаб, нимжон бўлиб қолади. Отпускадан фойдаланиб, кўпроқ ҳаракат қилинг, қурбингиз етадиган спорт билан шуғулланинг. Ўт-ўланларда, пляжда иссиқ қум ва майда шағаллар устида кўп юринг (бунга дарров ўрганасиз). Оёқлар учун энг яхши гимнастика тиззагача ёки ҳеч бўлмаса, тўпикқача сувга

ботиб юришдир. Волейбол, бадминтон ўйнанг ва, албатта, сувда кўпроқ сузинг. Тўғриси айтганда, бу соатлар букчайиб олиб тўқигандан ёки китоб ўқигандан фойдали. Ёз бир пасда ўтиб кетади, отпускаи эса яна ҳам қисқа. Отпускадан саломатлик ва чиройли бўлиш учун фойдаланмаслик гуноҳ энди.

Айтганча, гўзаллик ҳақида. Ёзда сиз қишдагига қараганда анча яхши кўринасиз, баҳорни-ку айтмай қўя қолайлик. Баҳордаги мадор қуриши, рангпарлик, кўз тагининг кўкариб қолиши ҳоллари йўқолиб кетади. Офтоб нурида қорайган тери анча таранг ва ёш бўлиб кўринади. Бу, тушунарли, албатта. Сиз очиқ ҳавода кўп бўласиз, чўмиласиз, қораясиз. Кўкатлар, янги сабзавот ва мевалар доимо дастурхонингизда бўлади. Ёзда моддалар алмашинуви анча жадал кечади, тери яхши нафас олади, соч ўсади ва озикланади.

Энг ёқимли ва фойдали муолажалардан бири чўмилиш, чўмилганда тери анча таранглашади ва майин бўлади, яхши тозаланади. Сузиб бўлгач дарров сувдан чиқманг, балки оёқларингизни, кейин қорнингизни, кўкрагингизни уқаланг. Денгизда чўмилгандан кейин водопровод сувида ювининг ва терингизга крем суртинг.

Офтобда қорайиш эса ҳаммага ҳам фойда қилмайди, иннайкейин ҳаммага ҳам ярашавермайди. Агар терингиз сўлий бошласа, ажинлар пайдо бўлса, умуман юзингизни тик тушган қуёш нурига тутманг, балки тент остида, дарахтлар соясида ўтиринг, бунда сиз бари бир қораясиз, лекин енгил бир текисда қораясиз, муҳими эса, саломатлик учун хавф бўлмайди.

Ҳаммадан яхшиси, эрталаб вақтли ёки кечқурун, қуёш ётоғига бош қўяётган пайтда тобланиш керак. Пешинда сояда дам олишни маслаҳат берамиз. Мавсумдаги дастлабки қуёш ваннаси 10—15 минутдан ортиқ бўлмаслиги керак, кейин бу муддатни узайтириш мумкин, бироқ отпускаи охирида офтоб қизигида ярим соатдан ортиқ ётишни маслаҳат бермаймиз.

Юзингизни ҳеч нарса суртмасдан офтобга тутинг, фақат лабларингизга ёғ ёки лаб бўёғи суртиб олинг, шунда ёрилмайди. Пляжга боришдан олдин совунлаб ювинманг, юзингизга озиклантирадиган крем суртманг. Офтобда қораяётганингизда кўзингизга иккита кўк барг қўйиб қўйинг: шунда ажин тушмайди, қора кўзойнак таққандаги оқ доиралар қолмайди.

Кун иссиғида упа, бўёқ ва бошқа пардоз буюмларини асло ишлатмаганингиз яхши. Офтоб иссиғида улар ёйи-

лади, тери дағаллашади, хунук кўринади. Терингиз на-  
фас олсин, ёзнинг сахий неъматларидан баҳраманд  
бўлинг.

Қуёш, шамол, шўр денгиз суви сочни бузади, қури-  
тади. Шу сабабли, чўмилганда қалпоқча кийиб олинг ва  
офтобда ялангбош юрманг. Албатта, пляжда сочингиз-  
нинг силлиқ туриши қийин, лекин бари бир, зинҳор со-  
чингизга соч лаки сепманг, иссиқ ва қуёш нурлари таъ-  
сирида лак сочга ёмон таъсир қиладиган моддаларни  
ажратади. Сочни бўяшнинг ҳожати йўқ; қуёшда бўял-  
ган соч мўрт, қуруқ, жонсиз бўлиб қолади. Агар сочни  
бўямасликнинг ҳечам иложи бўлмаса, ўсимлик бўёқла-  
ри: пиёз, мойчечак, хина, басмадан ишланган бўёқлар-  
дан фойдаланинг.

«Ёз маслаҳатлари»га хулоса қилиб, яна битта жуда  
осон ва лекин самарали «мини-гимнастика»ни сизга  
тавсия қиламиз, у ортиқча юкингизни ташлашингизга  
имкон беради. Бу машқларни очиқ ҳавода ўрмонда,  
пляжда қилишни маслаҳат берамиз.

1. Қўлларингиз билан орқа томондан таяниб қумга ўтиринг.  
Ростланган оёқларингизни юқори кўтаринг ва секин туширинг. Ерга  
теккизмасдан ҳавода ушлаб туринг ва яна юқорироқ кўтаринг. 5  
марта шундай қилинг, озгина дам олиб, яна бошқатдан бошланг.

2. Чўккалаб туринг, қўлларингиз сонингизда турсин. Навбатма-  
навбат қўлларингизни бош устида кўтариб, икки томонга жуда  
паст эгилинг.

3. Чўккалаб туринг, оёқларингизни жуфтланг, танангизни тўғри  
тутинг, қўлларингизни сонингизга босинг. Шу вазиятда тўппа-тўғри  
туриб, орқага эгилинг ва танангизни шу вазиятда ушлаб туринг.

Мана, отпускаи ҳам ўтиб кетди. Яна ўз ишларингиз ва  
ташвишларингиз билан банд бўласиз, яна ўзингизга қа-  
рашингизга вақтингиз бўлмайди, сизнинг ичган қасамла-  
рингиз (уйга қайтганимдан кейин ҳар кунги гимнастика  
қиламан, ишга автобусда бормайман, пиёда юраман,  
кечаси кўп овқат емайман, қилмайман..., энди бўлмай-  
ди), афсуски, ҳаммаси, ёки деярли ҳаммаси аста-секин  
унутилади бошлайди. Бунинг устига ҳаво айнийди ва кў-  
чага чиқишга, иссиқ уйни тарк этишга ҳечам тоқатингиз  
бўлмайди.

Уни қарангки, ана шу сиз «эринчоқлик» қилган ҳаф-  
таларда жуда тезлик билан ортиқча семириб кета бош-  
лайсиз, отпускаи пайтида қандай азоблар билан шу то-  
шингизни ташлаган эдингиз-а. Фурсат ганиматида ўзин-

ғизни мажбур қилинг, дангасалик қилманг. Жонингизни аямасдан, ўзингизга эрк бермасдан ҳар куни эрталаб зарядка қилинг, ҳар куни озроқ бўлса-да, лекин пиёда юринг. Агар плашчингиз бўлса ва пойабзалингиз яхши бўлса, ҳар қандай об-ҳавода сайр қилиш роҳат, бунинг устига косметологлар ҳеч нарса терини ёмғир остида сайр қилиш каби тетик қилмайди ва яхшиламайди, де-йишади.

Кузнинг совуқ ёмғири қанчалик жонга тегса, уҳ тортиб, қиш тезроқ кела қолсайди (қачон қор ёғади-я) деб ўйлайсиз, ҳамма ерни оппоқ қор босган далаларда чанғида маза қилиб юриш кўз олдингизга келади.

Хўш, сиз чанғи мавсумини очишга тайёрмисиз? Спорт кийимингиз, асбоб-ускуналарингиз шайми? Кузда кам ҳаракат қилиб, дангаса бўлиб қолмадингизми?

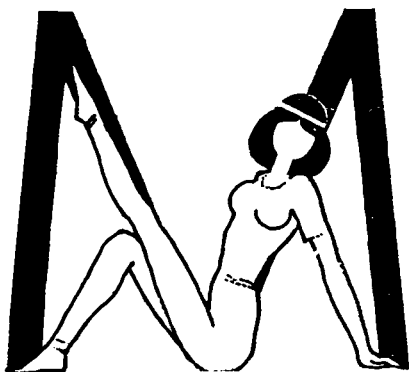
Ҳар куни қиладиган гимнастика комплексига бир нечта махсус машқларни киритишни тавсия қиламиз, бу машқлар ёрдамида мавсумда биринчи марта чанғи сайрига чиққанингизда инқиллаб-синқилламайсиз ва оёқларингиз ҳамда елкангиз оғришидан шикоят қилмайсиз.

1. Тик туринг, танангизни сал эгиб, олдинга ва ён томонга эгиласиз. Танангиз оғирлигини бир оёғингизга ташланг, кейин ростланинг ва оёқларингизни алмаштириб, машқни такрорланг. Сонларингиз қимирламаслиги керак, фақат тана билан бурилинг. Ҳар бир гомонга 20 мартадан.

2. Тик туринг, оёқлар 10 сантиметр кенгликда турсин, қўлингизни олдинга чўзинг, тирсагингиздан букинг. Оёқларни ростлаб пружинасимон ўтириб, туринг. Кейин оғирлигингизни гоҳ чап, гоҳ ўнг оёғингизга ташлаган ҳолда машқнинг ўзини қиласиз. Машқ охирида бир неча марта ўзига хос равишда паст ўтирасиз. 10—12 мартадан.

3. Дастлабки ҳолат — ўша. 10—12 марта пружинасимон хара-катни бажариб, «омоч» ҳолатига ўтинг. Ростланинг. Оёқлар елка кенглигида турсин, тиззангизни букинг. Чўққайиб ўтиринг. 20 марта.

Ажойиб кунлардан бирида деразага қараб, суюниб кетасиз: ҳаммаёқ оппоқ. Салом, янги қиш!



*Мода ва ҳаёт тарзи. Спортбоп бўлишга интилиш. Жинсилар ҳақида икки оғиз сўз. Ешингиз нечада бўлса ҳам спорт билан шуғулланинг ва ихчам бўлиб юринг.*

ода шаънига қанчадан-қанча ғазабкор сўзлар айтилган. У ҳам инжиқ, ҳам енгил табиат, ҳам бешафқат ва ақлсиз. Унга қарши курашишади, унинг устидан кулишади ва таъқиб қилишади. Лекин ахири унга бўйсунушади, чунки мода ниҳоятда тезлик билан жамоатда фикр пайдо қилиш хусусиятига ва у орқали шахсан ҳар бир одамнинг дидига ҳамда одатларига таъсир қилиш қобилиятига эга. Мода қонуншунослари буйруқ беришса бўлди. Ер куррасининг барча қитъаларидаги миллионлаб одамлар индамай юбкаларини калта (ёки узун) қилиб кесишади, шимларини торайтиришади (ёки кенгайтиришади), сочларини олдиришади (ёки ўстиришади), тирноқларини ҳар хил рангга бўяшади.

Мода тўхтовсиз равишда ўзгариб туради, шунинг учун ҳам ҳеч қачон ўлмайди. Агар ўйлаб кўрилса, унинг бу хилда ўзгариб туриши тасодифий, маъносиз ҳодиса эмас. Унда ҳаётнинг ўзидаги ўзгаришлар худди кўзгудаги каби акс этади. Одам ҳеч қачон ўз кийимига бепарво қараган эмас. Одам кийимининг фақат иссиқ ва совуқдан муҳофаза қилмай, балки кўзни қувонтирадиган даражада хушбичим, чиройли бўлишини, эстетик завқ беришини ҳам истаган. Ўйлаймизки, бу қонун инсоният тарихида яшаган барча одамлар учун тегишлидир. Турли даврлар — гўзалликка ва зеболикка турли талаблар. Бу талаблар одамлар ҳаёти шаоритларини, уларнинг одатларини, меҳнат ва машғулотларини шакллантиради. Рус деҳқон аёлининг кенг сарафани ва пойабзали даладаги ва уйдаги оғир ишга гўё махсус мосланган. Қаттиқ корсет, кенг юбкалар, зодагон аёлларнинг тўр ва бурма кўйлаги уларнинг бекорчи эканлигини ёки ўтириб ҳаракат қилмасдан яшашларини очиқ-ойдин кўрсатади. Бу-



гунги кундаги енгил, қулай спорт кийими бизнинг авлодларимиз талабларига ва машғулотларига жавоб беради.

Ҳозирги замон аёли ўқийди, ишлайди ва эркаклар билан бир қаторда ижод қилади. Унга қўғирчоққа ўхшаш ясан-тусан, нозик тақинчоқларнинг ҳожати йўқ. Тўғри, замондош аёлларимизнинг кийимлари уларнинг жамоатда тутган мавқеига, уларнинг янги ҳуқуқларига ва мажбуриятларига мос келиши керак. Лекин бугунги кунда кийиладиган костюм албатта чиройли, эстетик жиҳатдан қимматли бўлиши лозим. Бироқ бу тушунчанинг янги мазмуни бор.

Ҳозирги кунда аёллар гўзаллиги мезони ўзгариб қолгани ҳақида айтиб ўтган эдик. Фақат аёл чеҳрасининг бенуқсон, хушрўй бўлишини эмас, балки ундаги бебаҳорухий ва жисмоний фазилатларнинг уйғунлигини, бунинг устига ёшликдан бошлаб ихчам, нозик, кўҳлик бўлиб, ўз қадди-қоматини мукамал ишлата билишини, мустаҳкам соғлигини ҳозирги замон аёлларининг энг яхши ҳислатлари деб биламиз ва қадрлаймиз. Маълумки, бундай аёллар олифтарчилиқни, ноз-карашмани, кийимларининг жуда жимжимадор бўлишини ёқтирмайдилар, содда, чиройли, ихчам тикилган, ўзларига ярашадиган ва кўзни қувонтирадиган кийимларни маъқул кўрадилар.

Мода ҳаётда ўзгариб бораётган стилга қараб дарров ўзгаради ва ҳозир кўпчиликка манзур бўлган кийимда — спорт кийимида ўз аксини топди. Баданга чиройли ёпишиб турадиган трикотаж кийим ҳозирги кунда ҳаммага манзур бўлиб қолди; ҳаракатни сиқмайдиган кенгроқ юбка; эркаклар кўйлагига ўхшаш свитерлар ва блузкалар; камзуллар, плашчлар, пишиқ пошнали пойабзаллар, этиклар, шарфлар, тўқилган қалпоқчалар ва шлемлар, қалин пайпоқлар ва колготкалар, ниҳоят шимлар — булар аёлларнинг севган нарсалари, бу нарсалар ҳар бир қиз-жувонда топилади.

Тўғри, спорт стилидан ташқари, ҳозирги замон модаси таклиф қилаётган турли-туман кийим-кечаклар ҳам бор. Бошқалари, аёлларнинг яна ҳам чиройини очадиган кийимлар, ёки аксинча, анча жиддий қилиб кўрсатадиган кийимлар. Бироқ улар бир-бирини алмаштириб ўтиб кетади, спортча кийим эса йил сайин бизнинг ҳаётимиздан тобора мустаҳкам ўрин олмоқда.

Моладаги бу йўналишнинг пайдо бўлиши ва ҳаётдан ўрин олишини мутахассислар эллигинчи йиллар билан,





машхур француз моделчиси Пьер Курреж номи билан боғлайдилар. У биринчи бўлиб аёллар этигини, шапкача-шлемни, эркакларникига ўхшаш кўйлакни яратди, юбкани калталаштиришни таклиф этди, анъанавий безаклар (кенг бурмалар, бантиklar, бурмалар) ни спорт элементлари: белбоғлар, чўнтаклар, погончалар, ҳошиялар, бахялар, темир тугмачалар билан алмаштирди. Кейинги ўн йилликларда биз мода бўлиб қолган ана шу майда-чуйдаларга шунчалик ўрганиб кетдикки, уларнинг аслини олганда яқинда пайдо бўлганини ва мода йўналишини жуда ҳам ўзгартириб юборганини ҳатто унутиб қўямиз. Айтганча, ҳатто ҳозирги, кийимни узайтириш тенденцияси кўзда тутилган кунда ҳам фикримиз шундай. Курреж ва унинг издошлари ўз мавқеларини қўлдан бермаяптилар. Улар «макси-мода» «мини»га зўр бериб ишқивоз бўлишга қарши вақтинча реакциядир, ҳозирги замон аёли ҳеч қачон узун юбка кийишга рози бўлмайди, чунки бу ноқулай деб таъкидлайдилар. Ноқулайми, демак бу бизнинг тушунчамизда чиройли ҳам эмас.

Ёшлик ўз билганидан қолмайди. Мана, бир неча ўн йил бўлдики, бутун жаҳонда жинси модаси ҳукмронлик қилиб келмоқда (костюм тарихида бунақа воқеа бўлмаган; бирорта ҳам мода у каби шунчалик узоқ турмаган, чамаси у ҳали-бери бўш келмайдиганга ўхшайди). Жинси ковбойлар гардеробидан олинган қалин ип газламадан тикилган тор шим бўлиб, худди қўлқоп каби гавдага ёпишиб туради. Ёзда муздаккина, қишда иссиқ тутуди. Ғижим бўлмайди, жуда олифта ҳам эмас, ҳаммабоп ва ҳамма ерда маъқулу-манзур, одамни кийимига қараб баҳоламанг, муҳими бу кийим қулай бўлса бўлди. Аввал шимдан бошланди, кейин жинси камзуллар, кўйлаklar, нимчалар, сарафанлар, юбкалар, шляпалар, сумкалар, пальтолар, пойабзаллар пайдо бўлди — гардеробда осифлиқ турадиган кийимлар ҳаммаси ёшларбоп. Чунки ёшлар андозасида кейинги йилларда жинси стили сафари стили деб аталадиган стили тўлдирди; бу ҳам спорт кийимига ўхшаш, ҳатто сал ҳарбийлаштирилган кийим, лекин анъанавий мошранг бўлмай, балки оқ-яшил-жигаранг-кулранг ранглардан иборат. Шуниси қизиқки, жинси модада аёлларники, эркакларники деган гап йўқ. Эркаклар ҳам, аёллар ҳам деярли ҳамма ерда бир хил фасондаги ва бичимдаги кийимни кийиб юрадилар: ўша шим, ўша камзул, ўша кўйлак. Жинси мода қуюни катта ёшли одамларни ҳам ўз домига торт-

ди: ўзингни жуда бемалол сезиб юрадиган нарсаларни кийиш одамга ниҳоятда ёқади, бунинг устига бу кийимлар одамни ёш, қоматни хушбичим қилиб кўрсатади. Афсуски, қоматингиз хушбичим бўлмаса, ҳақиқий ёшингизни билдириб, шармандангизни чиқаради. Айтганча, бунинг яхши томони ҳам бор: қанчадан-қанча айнан жинси сотиб олган қизлар ва оналар гимнастика билан шуғулланишга ва озишга мажбур бўлдилар. Мода врачларга қараганда кучлироқ таъсир кўрсатади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, мода ҳар қанча ўзгариб турса ҳам, ер юзида доимо мустаҳкам туради. Моделчилар фантазияси одамнинг жисмоний имкониятлари, газламалар ва материаллар мавжудлиги, қулайлиги ва оқилона экани, ниҳоят ҳаёт тарзи билан қатъий чегараланган. Шу сабабли, ҳатто муқим турмайдиган модага қандайдир доимий сифатлар хос, деб тахмин қилиш мумкин. Олимлар, бир неча ўн йилликлардан сўнг ҳаётимизнинг қандай бўлиши ҳақида башорат қилиб, келажакда қандай шаҳарлар, машиналар ва дори-дармонлар бўлишини муҳокама қиладилар. Албатта, келажак кийими ҳақида кам ўйлайдилар. Шу яқинда олимлар Ғарбий Германиядаги тайёр кийимлар фирмаларидан бирининг буюртмасига биноан электрон ҳисоблаш машинасида бўлажак мода моделини яратдилар, маълум бўлишича, унда бугунги кундаги моданинг асосий хусусиятлари: оддийлик, мақсадга мувофиқлик, спорт стили сақланиб қолар экан.

Англиядаги етакчи моделчилардан бири машинанинг ва ўзининг ўйлаган фикри асосида келгуси юз йиллик ўртасида балки бундан ҳам вақтлироқ эркаклар ва аёллар ўша бир хил кийимни киядилар, шим ғалаба қилади, деб ҳисоблайдилар. Бу йўқотиб бўлмайдиган жинслар бўлиши мумкин, деган эҳтимолдан йироқ эмас.

Демак, кимки ўзига спорт стилидаги кийимни танлаб олса ва доимо шунга амал қилса, модадан орқада қолмайди.

Дастлаб моделчилар спорт буюмлари фақат ёш қизларга мўлжалланган, деб ўйлар эди — булар қизларнинг сарв қоматларини янада чиройлироқ кўрсатиб туради, ҳуснларига ҳусн қўшади, улар назокат билан юрадилар ва қоматлари кўҳлик кўринади. Бироқ спорт кийимлари қулай, оддий ва башанглиги билан тез орада барча ёшдаги аёллар қалбидан жой олди. Ёш мактаб ўқувчилари ва уларнинг оналари ва ҳатто бувилари ҳам эркаклар кўйлагига ўхшатиб тикилган кўйлақлар ва

блузкалар, свитерлар, жилетлар, камзуллар ва шимларни жон-жон деб киядилар. Бундай кийимларни фақат чанғида сайрга чиққанда, туристик походга борганда ёки шаҳардан ташқаридаги боғ ҳовлига чиққанда эмас, балки уйда, ишда, кўчада кийишади.

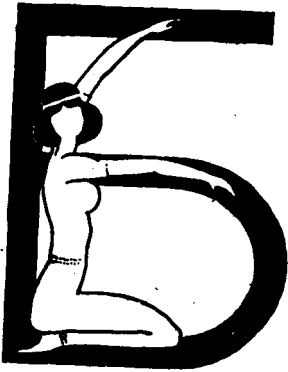
Ҳатто 30-йиллар стилидаги, янги, жуда кўҳлик модалар (тор юбкалар, белнинг хипча бўлиб туриши, елкаларнинг тўғри, кенг бўлиши) ҳам ҳаммага манзур бўлиб қолган спорт стилини сиқиб чиқара олмади. Мода марказида энди ёшгина қиз эмас, балки ақли расо жувон, у яхши ва чиройли кийинишни ёқтиради, ўзининг аёллик латофатини кўз-кўз қилишдан тортинмайди. Лекин у ҳам ўз кийимларини шимсиз, блузкасиз, камзулсиз тасаввур қила олмайди, чунки булар классик спорт стилининг бутун бойлигидир. Спорт модаси гарчи ҳар хил ёшдаги одамлар учун бефарқ бўлса-да, аммо аёл кишининг қадди-қомати унинг жисмоний баркамоллиги учун бефарқ эмас. Бу хилдаги кийим юриш-туришдаги нуқсонларни яширмай, балки яққол билинтириб, кўрсатиб туради.

Ҳа, айтганча, ҳозирги замон модаси кенг фойдаланиладиган материаллар ортиқча тўлаликни яшириш учун мўлжалланмаган бўлса керак; эластик ва синтетик газламалар, юпқа ва аксинча, қўпол, йирик тўқилган трикотаж ўз қоматининг ихчам бўлиши ҳақида қайғурмайдиган аёлларни унча чиройли кўрсатмайди. Бинобарин, хипча, модабоп бўлиш учун ҳозирги замон аёли физкультурасиз ҳеч илож қила олмайди. Ҳатто буви бўлиб қолган аёл агар ўзининг қомати ҳақида ғамхўрлик қилса, спорт машқлари ёрдамида бақувват бўлиб юрса, модадаги шимлар унга яхши ва қулай бўлади.

Бундай кийим чанғида маза қилиб сайр қилишдан кўра диванда ётишни яхши кўрадиган неварога эмас, балки ўзига қарайдиган бувига ярашади, демак, бу неваро чиройли ҳаракат қила олмайди ва қадди-қоматини яхши тута олмайди. Бугунги кунда нозик-ниҳоллик, дангасалик эмас, балки ғайрат-шижоатлилик, серҳаракатлилик, саломатлик керак. Бу ҳамма нарсада, жумладан кийимда ҳам ўз аксини топади.

## ҲАММОМГА ТАКЛИФ

*Тарихдан бир шингил. Буғ  
ҳаммоми ва сауна. Ҳаммомга  
янги тушайтганларга  
маслаҳатлар.*



изнинг кунларимизда бунақа таклифни анча кўп эшитиш мумкин. Ҳатто йирик шаҳарларда, деярли ҳар бир хонадон ойнадек ялтираб турган оппоқ ванналар, ҳар томонга эгиладиган ингичка шлангли душлар, хушбўй шампунлар, тоғдек кўтарилиб турадиган қордек оппоқ кўлик...

Ҳаммомга ҳозир одамлар шунчаки роҳат қилгани борадилар. Ҳаммомни жуда яхши биладиган одам буғнинг ҳароратини ҳам, намлик процентини ҳам, кийим ечиладиган жойнинг қулайлигини ҳам, иннайкейин, албатта ходим (массаж қиладиган ходим) нинг маҳоратини ҳам айтиб беради. Ҳамсуҳбатларингизнинг чеҳрасига бир назар солинг-а: улар қанчалик бирор фикр билан банд ёки чарчаган бўлишмасин, ҳаммом тўғрисида сўз очилгудек бўлса, юзлари ёришиб кетади ва ҳаммомда маза қилиб чўмилишларини ўйлаб жилмайиб қўядилар.

Ҳаммом жоннинг роҳати-да. Ҳаммом одамни қушдек енгил, руҳини тетик қилади... «Повести временных лет» да ўз даврида Русга келган хорижийлардан бирининг ҳаммом ҳақида ҳайратланиб гапирган гаплари ёзилган: «Мен славянлар тупроғида ажиб бир нарсани кўрдим. Ёғочдан қурилган ҳаммомни кўрдим, уни қип-қизаргунча ёқишади ва кийимларини ечиб, қип яланғоч бўлишади... ҳамда эгиладиган хивчинларни устларига кўтариб, ўзларини-ўзлари савалашади, кейин дарров устларидан муздек сув қуйишади. Шундай қилиб, баданларини тозалашади, бу азоб эмас, жоннинг роҳати».

Княгиня Ольга Русга келган элчиларни қабул қилгач, дарҳол уларга ҳаммомга тушиб, буғланишни таклиф қилар эди. Петр I ҳам чет элдан келган меҳмонларни ҳаммомга олиб борарди, ўзи рус буғ ҳаммомининг жуда ишқибози эди.

Бизларнинг ота-боболаримиз ҳам ҳаммомда ювинишни яхши кўрганлар. Буғ билан тўлган баланд тах-

талар устига чиқиб олиб, ҳиди анқиб турадиган супуртиллар билан ўзларини савалаганлар. Совуқ ҳавога қип яланғоч югуриб чиқиб, ўзларини қорга ёки муздек сувга ташлаганлар ва ўзларини яна ўша ерга бугга ва иссиққа урганлар.

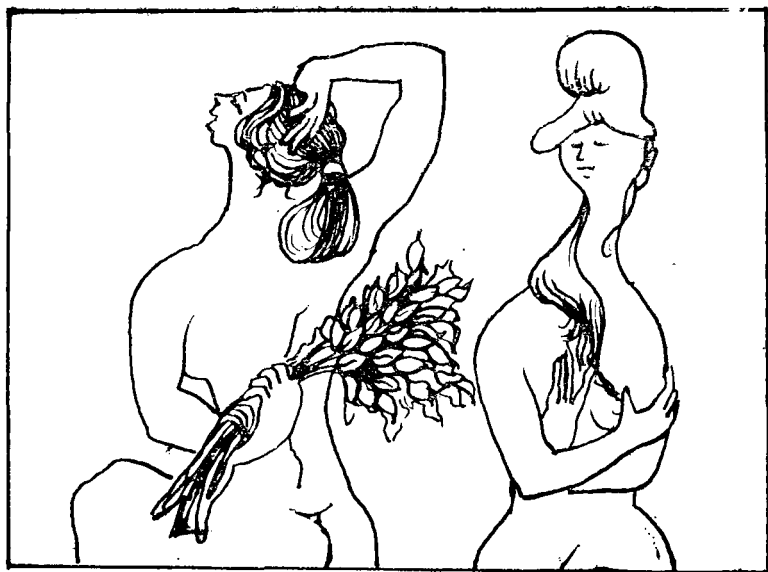
«Оддий халқ учун ҳаммом чиниқиш иссиқ ва совуқни сезмаслик учун ажойиб мактаб бўлган, рус халқи шу билан ҳамиша ажралиб туради, бу билан хорижийларни лол қолдиради», — деб ёзган эди ўтган асрда тарихчи Н. И. Костомаров. Ҳаммомга касал бўлмаслик учун боришар эди. У ерга дардмандларни суяклардаги сирқираган оғриқни ҳайдаб чиқариш учун, касалликни супурги билан уриб чиқариш учун олиб боришарди. Ҳаммомдан чиққан одамлар билан албатта: «Қушдек енгил бўлдингизми?» деб саломлашишарди. Агар биз яна ҳам асрлар қаърига чуқурроқ назар ташлайдиган бўлсак, у ҳолда бошқача сўзни ҳам эшитган бўлардик. «Аҳволлар қалай?» дейиш ўрнига кўҳна римликлар ўз ҳамшаҳарларидан «Қалай терляяпсиз?» деб сўрашарди.

Ҳа, буғхона, тўғрироғи, ҳавоси иситилган бино лако-ниумлар деб аталиб, машҳур Рим ҳаммомлари — термларнинг таркибий қисмлари эди. Бундан ҳам аввал кўҳна Ҳиндистон, Миср, Юнонистон эҳромларида ўзига хос иссиқхоналар қуриларди, у ерда ибодат қилиб чарчаган коҳинлар дам олишарди. Махсус печлар ёрдамида у ерда ҳаво юқори ҳароратда қиздирилар эди, намлик эса худди ташқаридаги каби қолаверарди — ҳозир бунни қуруқ буғ деб атаймиз. Ҳаммомнинг ташқи кўриниши қанчалик ўзгармасин, унинг одамга таъсир кўрсатадиган механизми ўзгармасдан қолаверади: дастлаб исиш, кейин совиш, яна исиш, бунинг устига супурги билан савалаш (кейинчалик супурги билан уриш анча ўзгариб, массаж қилинадиган бўлди).

Одамлар ҳаммомга боришади, лекин нима учун ўз дардларига у ердан шифо топишларини ҳатто ўйлаб ҳам кўрмайдилар. Одам буғхонадан чиқар экан, қушдек енгил тортиб, худди ёшаргандек бўлади: организмдан тер билан бирга шлак (чиқинди) лар чиқиб кетади. Тери тозаланади, майин, силлиқ бўлиб қолади. У ерда, ҳаммомнинг ичида кўпинча яна икки килограммча ортиқча тошингиз ҳам қолади (озасиз).

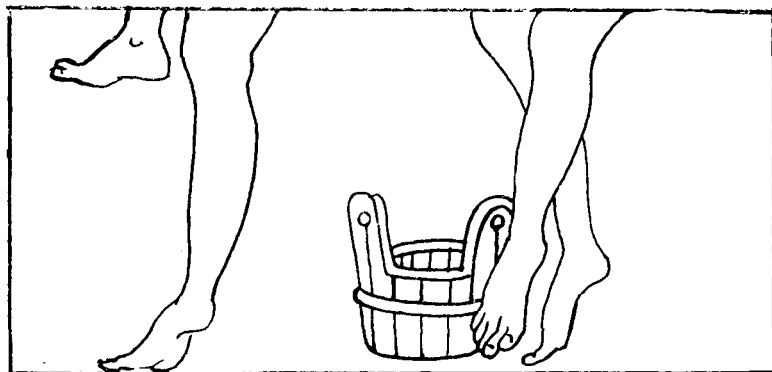
Буғхонали (рус) ва қуруқ ҳаволи (сауна) ҳаммом — ниҳоятда яхши гигиеник чиниқтирувчи восита ҳисобланади: шулар таъсирида юрак-томир, марказий нерв сис-

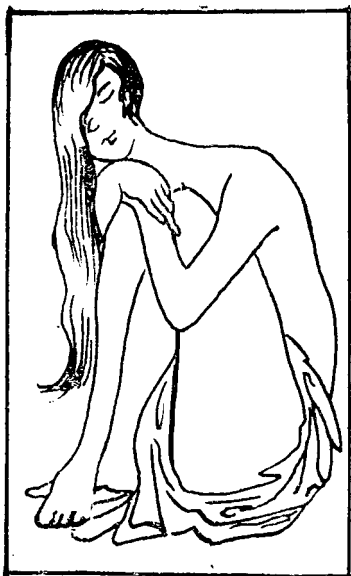




темасининг функционал имкониятлари ошади, ҳаракатлар анча тезкор ва аниқ бўлиб қолади. Организм ўзига хос янгилангандек бўлади, куч-қувват тикланади.

Қуруқ ҳаволи ҳаммомдаги (албатта, врач назорати остида) махсус муолажалар гипертония касаллиги бор одамларда қон босимини нормаллаштиради, жароҳатларнинг тезроқ битишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларининг олдини олади. Спортчиларнинг саунага кўп тушиши бежиз эмас — сауна зўр бериб қилинган





тренировкалар ва мусобақалардан сўнг меҳнат қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Айтганча, одам саунани буғ ҳаммомга қараганда яхши кўтаради, чунки ҳаво намлиги жуда кам бўлганидан одам тез ва кўп терлайди, иссиқликнинг идора этилиши яхшиланади, бинобарин одам жуда исиб кетмайди.

Биз узоқ вақт давомида Киевда марказий стадиондаги саломатлик группаларига қатнайдиган эллик-олтмиш ёшдаги одамларни кузатдик. Уларнинг 30 тасидан 15 таси гипертония касаллигининг бошланғич босқичидан азоб чеккан. Машғулотлар программасига махсус

танланган физкультура машқларидан ташқари саунага бориш ҳам киритилган. Орадан икки ой ўтгач, объектив медицина кўрсаткичлари уларнинг барчасида юрак-томир системаси ишининг анча яхшиланганидан далолат берган. Одамлар ўзларини анча яхши сезаётганларини, қаттиқроқ ухлайдиган бўлганларини, ишлари яхши унаётганини айтдилар. Улар шамоллаш касалликлари билан камроқ оғрийдиган бўлиб қолдилар, бўғимларнинг қайишқоқлиги ва ҳаракатчанлиги анча ошди (бунинг қанчалик муҳимлигини кекса одамлар яхши биладилар).

Ҳаммомнинг яхшилиги ҳақида жуда кўп китоблар ва мақолалар ёзилган. Ҳар бир омилнинг ўзи ва унинг ўз-ара таъсири қанчадан-қанча илмий асарларда тадқиқ қилинган ва баён этилган. Лекин бари бир бирор одамдан юрагининг ўйнаётганини, қон босимининг ошганини ва шунга ўхшаш гапларни эшитганингизда унга «ҳаммомга бориб даволанинг» деб маслаҳат беришга шошилманг.

Ҳаммомга — рус ёки фин ҳаммомига боришдан олдин врач билан маслаҳатлашинг. Эсингизда бўлсин: ҳаммомда организм температура ўзгаришининг таъсирини сезади. Медицина ходимларининг кузатувлари шундан далолат берадики, буғхонада 10 минут бўлгандан

кейин томир уриши тезлашади, қон босими кўтарилади.

Қандай ҳолларда врач ҳаммомга тушишни ман қилиши мумкин? Агар сизда юрак-томир системасининг ҳар қандай даражадаги етишмовчилиги сезилган бўлса, агар сиз ўпка силидан, меъда ярасидан азоб чекаётган бўлсангиз, агар сизда бирорта ўсма бўлса, врач ҳаммомга тушишга рухсат бермайди. Албатта, ҳомиладор аёллар ва ёш болаларнинг буғ ҳаммомига (сауна бўладими ёки рус ҳаммоми, бари бир) тушиши мумкин эмас.

Мана, врачдан рухсат ҳам тегди, ҳаммомга қараб йўл олдингиз. Шошманг, шошмай туринг. Буғланишни жуда яхши кўрадиган дугонангизни кига югурманг. Ҳаммомга боришдан олдин овқатландингизми? Овқатландингизми? Жуда яхши, ҳаммомга боришни икки — икки ярим соатга тўхтатиб туринг. Тўқ қорин билан ҳаммомга бориш мумкин эмас. Оч қорин билан ҳам ҳаммомга бориш яхши эмас. Ҳаммомга яхшиси, дастурхон устидан турганингиздан кейин икки соат ўтгач борганингиз маъқул.

Мана, ҳаммомга ҳам етиб келдингиз. Олдин душда чўмилинг, оёқларингизни буғланг, сочиқ билан қуруқ қилиб артининг, кейин 12—15 минут оралатиб бир неча марта буғхонага кириб чиқинг. Дам олиб турган пайтингизда устингиздан илиқ ёки совуқ сув қўйишингиз мумкин. Энг охирида яна душда чўмилинг. Массаж қилишни (уқалашни) унутманг. Ҳаммомга дугонангиз билан тушган бўлсангиз яна ҳам яхши. Иккалангиз бир-бирингизни яхшилаб массаж қилиб қўйишингиз, яхшилаб уқалашингиз, орқани, белни, бўйинни эзишингиз мумкин. Лекин ўз-ўзидан уқалаш ҳам жуда фойдали. Массаж ва бир-бирини массаж қилиш (уқалаш) ҳақида биз кейинги бобда батафсил сўз юритамиз. Ана шу масалаҳатларимизга қулоқ солинг.

Буғхонага бошингизни ўраб киригиз. Бунинг учун бошга эски фетр қалпоқ ёки жун шапкача кийиб олсангиз яхши бўлади — шунда бошингиз қизиб кетмайди.

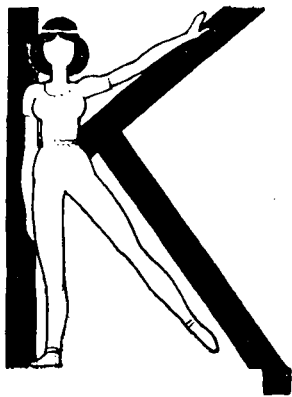
Буғхонага киргач, полда бир пас туринг, пастда икки минут туринг. Янги тушган одам дарров тепага чиқиб кетмаслиги керак. Ўзингизни тетик сезишингиз учун юзингизга сув селинг, қўлингизни совуқ сувга тикиб кўкрагингизга — юрагингиз соҳасига қўйинг, иннайкейин дастлаб тезроқ совуқ хонага чиқинг. Ёшингиз қанчалик улуғ бўлса, буғхонада шунчалик кам бўлинг. Шамоллаб қолмаслик учун устингизга чойшаб ўраб ўтиринг.

Уйга кетишга шошилманг: томирингиз уриши жойига тушгунга қадар кутиб туринг.

Ҳаммомга биринчи марта борадиган одам у ерга яхшиси эрталаб, ҳаво қуруқ, намлик кам бўлган пайтда бориши керак. «Қушдек енгил бўлдингизми?» деб, бекорга айтишмайди. Қуруқ буғ енгил бўлади. Буғ қанчалик қуруқ бўлса, ўзингизни шунчалик яхши сезасиз. Албатта, буғни фақат маълум даражагача «қуритиш» мумкин. Буғ ҳаммом (рус ҳаммоми) да ҳаво температураси 70—80 даражадан ошиб кетмаслиги, нисбий намлик 60—80 процент бўлиши керак. Қуруқ ҳаволи ҳаммомда (саунада) тегишлича: 80—100 даража ва намлик 5—15 процент бўлиши лозим.

Сиз яқинда барча қулайликлари бор янги уй олган бўлсангиз ҳам, ҳеч бўлмаса, ҳафтада бир кун уйингизда ванна борлигини, кранлардан иссиқ сув тушиб туришини унутманг. Ҳаммомга ҳам боринг. Афсус қилмайсиз. У ердан тетик бўлиб, кайфиятингиз кўтарилиб чиқасиз. Бирдан ўзингизни ёшариб кетгандек сезасиз. Шунда сизда ҳам ҳаммомга бориш иштиёқи туғилади.

## УИДА МАССАЖ ҚИЛИШ



*Асрлар қағридан. Массаж  
кимга ва қачон фойдали? Энг  
оддий массаж усуллари.  
Ўзингизни массаж қилишга  
ўрганинг.*

Ўлингиз оғрийдидейлик, шунда сиз нима қилаётганингизни ўйлаб-нетиб ўтирмасдан, оғриган жойни уқалайсиз. Тўсатдан бирор жойингизни уриб олсангиз — яна уқалайсиз. Ўзи шунақа бўлади, бизлар ҳаммамиз гарчи кўпича массаж қилиш ҳақида, унинг қондалари ва приемлари ҳақида тушунчага эга бўлмасак ҳам беихтиёр қўлимизни, оёғимизни силаймиз, уқалаймиз.

Ҳатто поликлиникага даво массажи буюришлари учун кирганимизда ҳам оғриётган жойимизни массаж қиладиган одамнинг нажотбахш қўлларига тутиб берамиз, бироқ шу пайтда организмимизда нималар содир бўлиши ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Муолажани шунчаки худди врач буюрган хаб дориларни итоаткорлик билан ичгандаги каби керак экан-да, деб қабул қиламиз.

Массажнинг ажойиб даво ва профилактика методи эканлиги қадим замонлардан маълум. Хитой муаллифларининг маълумотларига кўра, массаж ҳақида эраимиздан 3 минг йил илгари билганлар. Қўҳна Юнонистонда ва Римда массажни медицинада кўпчилик дардларга даво бўладиган восита сифатида қўллашган. Рус ҳаммомларини эслаб кўрайлик, у ерда массажчининг «ёрдамчиси» оқ қайиндан қилинган супурги бўлган.

Массаж одам организмга жуда мураккаб ва хилма-хил таъсир кўрсатади. Массажчининг моҳир, жуда аниқ мўлжаллаб теккан қўллари кўп сонли нерв охириларига, терининг қон ва лимфа томирларига таъсир қилади, сезувчан нервлар орқали таъсиротлар марказий нерв системасига берилади, у ердан эса бутун организмнинг турли органлари ва системаларига таъсир қилади. Бундан ташқари, массажчи таъсирида пайдо бўладиган тўқималар емирилишининг актив маҳсулот-

лари қонга тушиб, бутун организмга тарқалади ва у ҳам айрим органларга таъсир кўрсатади. Бунга тўқималарга бевосита кўрсатиладиган механик таъсирни ҳам қўшиб қўйиш керак. Массаж мускулларга ҳам турли-туман таъсир кўрсатади: чарчоқликни йўқотади, меҳнат қобилиятини оширади.

Массажнинг турли усуллари ҳар хил натижалар беради. Масалан, силаш, ишқалаш тинчлантирувчи, оғриқни қолдирувчи таъсир кўрсатади. Ишқалаш ҳам чандиқлар, битишмалар бўлганда қўлланилади. Шапатилаб уриш нерв системасини қўзғатади.

Массаж ҳозирги кунда барча касалхоналарда, поликлиникаларда, спорт залларида кенг қўлланиляпти. Массаждан маълум касалликларни даволашда ҳамда профилактика воситаси сифатида фойдаланилмоқда. Бироқ баъзан шундай ҳам бўладик, одам мунтазам равишда поликлиникага қатнай олмайди; гоҳ бунга вақти етишмайди, гоҳ касаллиги важидан ўрнидан турмай ётиши керак бўлади, гоҳ сурункали кечадиган дард узоқ вақт давомида мунтазам массаж қилишни талаб этади. Энди бунда профессионал массаждан қўшимча равишда уйда ҳам массаж қилиб туриш керак бўлади — албатта, бундай массаж оддийгина бўлса-да, лекин жуда фойдали.

Эсингизда бўлсин, ўткир инфекцион касалликларда, қон оқишларда ва уларга мойиллик бўлганда, тери касалликларида, тромбофлебитларда ва веналарнинг варикоз кенгайишида, қорин бўшлиғида ўткир яллиғланиш процесслари бўлганда, ўт ва сийдик йўлларида тошлар бўлганда массаж қилиш мумкин эмас. Агар юқорида айтиб ўтилган монеликлар бўлмаса, врач массаждан рухсат этган бўлса ва сиз массажнинг асосий усулларини ўрганиш истагида бўлсангиз, бизнинг маслаҳатларимиздан фойдаланинг.

Бир-бирингизни массаж қилишни ўрганиб олсангиз, жуда яхши бўлади. Хонани шамоллатинг. Қўлингизни ювиб, одеколон суртинг. Тирноғингизни албатта олгансиз, узукларингизни бармоқларингиздан ечиб қўйгансиз. Агар оёқ, елка, қорин ёки кўкракни массаж қилиш керак бўлса, яхшиси қаттиқ кушеткага, ёғоч каравотга ётинг. Қўл, бўйин ва бошни ўтирган ҳолатда массаж қилиш мумкин.

Массаж қилишни бошлашдан олдин қўлингизга товада қиздириб олинган тальк суртинг. Эсингизда бўлсин, овқатлангандан кейин орадан бир ярим-икки соат вақт

Ўтмасдан массаж қилиш мумкин эмас. Энди оддий массажнинг айрим усуллари ҳақида сўз юритамиз.

Ҳар қандай массаж юза ва чуқур силаш билан бошланади ва тугатилади. Кафт ёки бармоқлар учи билан бадандан қўлни узмасдан бир бўғимдан иккинчисига қараб силанади.

**И ш қ а л а ш**—силашга ўхшаш анча кучли ҳаракат, фақат терига қўл анча қаттиқ босилади. Бир ёки бир нечта бармоқ энди терида сирғанмайди, балки анча қаттиқ айланма ҳаракатлар қилинади. Ишқалаш хусусан чандиқлар, битишмалар бўлганда фойдали.

**Э з и ш.** Бунда энди иккита қўл билан ишланади, мускулни ушлаб, уни сурилади, чўзилади, итарилади, босилади. Кафтнинг ҳамма ери ва бармоқлари иланг-биланг ҳаракатлар қилиб, мускул бўйлаб, бир учидан бошқасига ўтилади. Бу барча массаж усуллари ичида энг кучли ва фойдалидир. У мускулларда қон айланишини кучайтиради, уларнинг иш қобилиятини оширади.

**Ш а п а т и л а б у р и ш.** Кафт қирғоғи ёки кафтнинг ҳамма ери билан ярим эгилган ҳолда бир маромда мускулларга урилади. Қоринни массаж қилишда бу усул қўлланилмайди!

Ниҳоят, массаж усуллариининг энг охиргиси **в и б р а ц и я**—чуқур ётган тўқималарга таъсир кўрсатади. Бу усулни вибрацион массаж учун ишланган махсус аппарат ёрдамида бажаришни тавсия этамиз, у сотувда бўлади.

Юқорида айтиб ўтилган усуллар айнан худди шундай изчилликда бажарилади. Ҳар бир кейингиси олдингисининг таъсирини кучайтиради. Массаж ҳаракатлари доимо бир томонга, шу яқиндаги лимфа тугунлари томон қилинади. Қўлни ва оёқни пастдан юқорига (аксинча эмас) массаж қилинади. Қоринни соат мири бўйлаб ўнг ёнбош соҳасидан массаж қилинади.

Баданнинг айрим соҳаларида массажнинг ўртача давомлиги — 10—20 минут. Бутун курснинг давомлиги — 10 кундан 30 кунгача. Сурункали касалликларда икки ойлик танаффусдан сўнг курс такрорланади.

Одам ўзига-ўзи унча мураккаб бўлмаган массажни қилишга ўрганиши мумкин. Бу массаж даво мақсадидан кўра (бу қийин) кўпроқ умумсоғломлаштириш, бақувват қилиш мақсадида қилинади.

Ўзини ўзи массаж қилиш хусусан ўрта ёшдаги одамларга тавсия қилинади. У аёлларга фақат аҳволнинг

яхши бўлиб туриши учунгина эмас, балки қоматнинг яна хушбичим бўлишига, ортиқча ёғ қатламларини кетказишга ёрдам беради. Массаж терига жуда ҳам яхши таъсир қилади, у гўё ёшартириб, анча қайишқоқ, майин қилади. Лекин энг муҳими шундаки, массаж бутун организмга таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини массаж қилиш терининг нафас олишини анча яхшилайти, ёғ ва тер безлари ажралишини оширади, организмдан алмашинув маҳсулотларини чиқариб юборишга ёрдам беради. Ўз-ўзини массаж қилиш таъсирида тўқималарнинг майинлиги анча яхшиланади, бўғимлар яна ҳам яхши ҳаракатланадиган бўлади. Мускулларнинг иш қобилияти анча ортади. Қоннинг организмда тақсимланиши унинг ички органлардан ажралиб ва мускулларга ҳамда тери юзасига оқиб келиши кўпайиши ҳисобига яхшиланади.

Биз юқорида массажнинг ҳамма турлари ҳам организмга бир хилда таъсир қилавермаслиги ҳақида ёзган эдик. Бир хиллари тинчлантиради, бошқалари қўзғатади. Буни ўрта ва катта ёшли одамлар массаж усуллари давомлилигини ва изчиллигини аниқлашда ҳисобга олишлари керак.

Массаж силаш билан бошланади ва тугалланади. Бу ҳаммадан кенг қўлланиладиган бўлиб, қон ва лимфа оқимини томирлар юзасида тезлаштиради, терини юқори қатламида кўчадиган йиғилган ҳужайралардан тозалайди. Силаш тинчлантиради, оғриқни босади. Иккинчи усул — эзишни қўлланаётганда анча эҳтиёт бўлишни тавсия этамиз, бу усул лимфа айланишини ва қон айланишини яхшилайти. Катта ёшли одамларга энг қадимги усул — ишқалашни тавсия қилиш мумкин. Тананинг ҳамма ерини ёки бўғимларни ишқалаб, уларнинг қайишқоқлигини ва ҳаракатчанлигини ошириш фойдалидир. Бироқ албатта сизнинг ҳар бирингиз ўзингизнинг «оғриётган жойингизга» у оёқми, энсами ёки белми, кўпроқ аҳамият берасиз.

Масалан, баданни ванна қабул қилаётган пайтингизда чўтка билан массаж қилиш қийин эмас. Бу иш икки ҳафта давомида ҳар куни қилиб турилганда натижа беради (5 минут оёқ товонидан юқорига қараб, қўл кафтидан елкага, иякдан кўкракка қараб — доимо юрак томонга тез-тез айланма ҳаракатлар қилинади). Бунда ёғ йиғилиши камайти, тери тозаланади, силлиқланади, мускуллар таранг бўлади, қон айланиши яхшиланади. Баҳорда ваннада чўтка билан шу хилда массаж қилиш



барчага, хусусан қон босими пасайган одамларга ниҳоятда фойдалидир.

Тикловчи массаж яна ҳам фойдали, уни турли ёшдаги одамлар учун саломатлик группаларида жисмоний машқлар билан шуғуллангандан кейин қилинади. Ёки гигиеник массаж эрталаб уйқудан тургандан кейиноқ дарҳол қилинади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиб бўлгандан кейин ўзни массаж қилиб, сув муолажалари қилиш мумкин. Бунинг учун қўлга бўз халта кийиб олган маъқул. Ҳўл халтани совунлаб массаж қилгандан кейин душда чўмилса яхши бўлади, сув ҳарорати одамга ёқадиган, жуда совуқ бўлмаслиги лозим, акс ҳолда қўшимча таъсир юзага келади.

Ўз-ўзни гигиеник массаж қилиш қуруқ ҳолда қўлланади, яъни: силаш, ишқалаш, эзиш, қўл билан шапатилашни тавсия қиламиз.

Оёқдан бошлаб аста-секин юқори томон ўтамыз. Оёқларни тизза ости ва қов тугунлари йўналишида массаж қиламиз. Дастлаб оёқ кафтини ва ахилла пайини массаж қиламиз. Дастлабки ҳолат: ўтириб, оёқлар тиззадан букилади. Иккала қўлнинг катта бармоқлари ёстиқчалари билан 8—10 марта қаттиқ-қаттиқ силаймиз ва 8—10 марта ишқалаймиз, 8—10 марта эзамиз ва яна бармоқлар орасини силаймиз, кейин ахилла пайини массажи қилишга ўтамыз, бармоқлар ёстиқчалари билан юқори томон пайлар бўйлаб ўша усулларни қиламиз.

Кейин болдир мускулларини массаж қиламиз. Массажни кафт билан силашдан бошлаймиз. Сўнгра тез-тез эзамиз ва яна силаймиз. Ҳар бир ҳаракат 8—10 марта такрорланади.

Ниҳоят, тиззани сал букиб, иккала қўл билан тез-тез айланма ҳаракатлар қилиб, сонни массаж қиламиз: силаймиз, ишқалаймиз, силаймиз. Ҳар бир ҳаракат 8—12 марта такрорланади.

Думба мускулларини ва белни турган ҳолда бир оёқни сал кериб туриб, оёқни учига қўйиб массаж қиламиз. Иккала қўл билан, бармоқлар ёстиқчалари ва мушт билан думбани силаймиз, эзамиз, ишқалаймиз, кейин эса бел соҳасига ўтамыз. Ҳар бир ҳаракатни 10—12 марта такрорлаймиз.

Бел ва думғаза соҳасини қов тугунлари томон, елканинг ўрта ва юқори қисмини умуртқадан қўлтиқ томон, кўкракни тўшдан яна қўлтиқ томон, бўйинни паства қаратиб массаж қилинг.

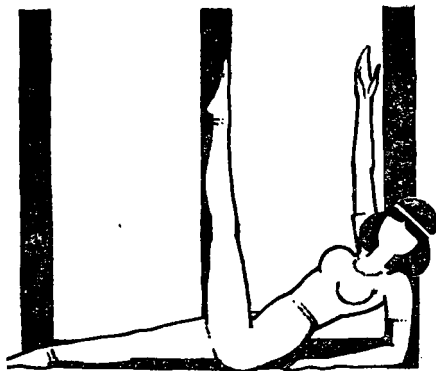
Кейин чалқанча ётиш, оёқларни тиззадан букиш ва қорин мускулини массаж қилиш керак. Иккала қўлнинг бармоқ ёстиқчалари билан соат мили бўйлаб силанг, эзинг ва ишқаланг. Массажнинг ҳар бир усулини 10—12 марта такрорланг.

Ниҳоят қўлларга ўтамиз. Битта қўл кафти билан сонга тақалади, иккинчиси бармоқ ёстиқчалари билан билакка маҳкам босилади ва уни 10—12 мартадан айланма ҳаракатлар қилиб силанади, эзилади ва ишқалади. Бошқа қўл билан ҳам шундай қилинади. Массажни бўйин ва бошнинг олдинги ва орқа соҳасини кўндалангига силаш билан тугатамиз.

Бу хилдаги қуруқ массажнинг давомлилиги 10—20 минут. Муолажадан сўнг ўзингизни эркин қўйиб, дам олинг.

## ҲАРАКАТ — ДАВО

*Остеохондрозда гимнастика  
Радикулитда гимнастика,  
Нега ҳаракат даво бўлади?*



у вақтгача аёллар ҳақида, умуман сиҳат-саломат аёллар хусусида сўз юритдик: зеро, кексалик ўз-ўзича ҳали касаллик эмас... Бироқ шундай ҳодисалар ҳам бўладики, одатдаги ёшга хос ўзгаришлар зўрайиб, ҳаётга таҳдид соладиган даражага етиб қолади. Баъзи одамларда бу хилдаги кўнгилсизликлар ҳатто анча ёшлик даврларида пайдо бўла бошлайди. Бир хил аёлларни гипертония қийнайди, бошқалари стенокардия (кўкрак қисиши) дан азоб чекади, яна бирлари радикулит, остеохондроздан нолийдилар. Хўш, уларнинг физкультура билан шуғулланиши мумкин эмасми? Аксинча, фақат медицина назорати анча қатъий бўлади, машқлар комплекси эса ҳар бир одамнинг дардига қараб алоҳида буюрилади. Чунки, гипертонияси бор одамга буюриладиган физкультура кўкрак қисишидан азоб чекаётган аёлга зарар қилиши мумкин. Остеохондрозда ёрдам берадиган нарса ёғ босиб, семириб кетган аёлларга тўғри келмайди... Одамни даво физкультураси кабинетига ёки махсус саломатлик группасига олиб келган нарса қанчалик жиддий бўлса, шунчалик мунтазам равишда қанда қилмай, эринчоқлик қилмасдан, асло жонни аямасдан шуғулланиш керак.

Мана, биз ёш анча ўтиб қолган кезларда, баъзан эса вақтлироқ келадиган анча кўп тарқалган дардлар ҳақида, уларга қарши физкультура воситалари билан курашиш тўғрисида сизлар билан суҳбатлашмоқчимиз.

### Остеохондроз

— Уткир бўйин остеохондрози бор сизда, — деди беморга врач, бюллетеннинг кўк қоғозини тўлдиради экан. Бу диагнозни кўпинча бундай ўйлаб қараганда

дардларидан эртaroқ шикoят қиладиган oдамлардан эшитиш мумкин. Улардан бирининг доимо боши қаттиқ oғрийди. Бошқаси бўйинини бурoлмайди, бирорта ёнбошида турган нарсани кўриши учун бутун гавдаси билан айланишга мажбур бўлади. Учинчи бир oдам букилишга қийналади, бели зирқирайди, oёқлари яхши юрмайди, шунда у буларнинг ҳаммасига эскидан бор бўлган радикулит айбдорлигига шубҳа қилмайди.

Остеохондроз — умуртқа поғонасидаги ўзгаришлардир, тўғрироғи, умуртқалараро дисклардаги ўзгаришлардир. Агар бўйин бўлими зарарланган бўлса, биз бўйин остеохондрози ҳақида гапирaмиз. Яна кўкрак, бел остеохондрози ҳам бўлади.

Организмдаги нозик биохимиявий мувозанат ўзгариши туфайли бундай зарарланиш рўй берган бўлади. Ана шу ўзгаришларга олиб келадиган сабаблар эса ҳар хил. Кўпчилик ҳолларда бунга шикастланиш, баъзан эса жуда ёшликда, болалик давридаги шикастланиш сабаб бўлади. Бола ё сурункали инфекциян касаллик, энг аввало ревматизм билан оғриган бўлади; шундай бўладики, касаллик узоқ вақт давомида қимирламаслик ёки бир хил вазиятда туриб ишлаш туфайли пайдо бўлади.

Бундай қараганда, стол устида бошни эгиб, қадни кўтармасдан, кун бўйи ўтириш унча қийин эмасга ўхшаб кўринади. Хўш, сал бўйинингиз қотиб қолса, нима бўпти? Лекин кун ортидан кунлар, йил ортидан йиллар ўтади ва кутилмаганда бирдан меҳмонда ўтирганда, кўчада кетаётганда, кинода бош, бўйин худди нина санчгандек қаттиқ оғриб қолади. Кейин оғриқ доимо ўзини эслатиб туради, ҳар сафар ҳаракат қилганингизда зўрайиб, бўғимларингиз ёқимсиз қирсиллайди.

Киевдаги марказий стадионда саломатлик группаларида олиб борилган кўп йиллик иш шуни кўрсатадики, остеохондрозга мубтало бўлган одамлар учун мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш энг яхши дори экан. Жисмоний машқлар кўп жиҳатдан оғриқ сезгиларини йўқотади, меҳнат қобилиятини оширади, артериал босимни нормага солади.

Эслаб кўринг, ҳар куни эрталаб соат ўн бирда радио орқали таниш товуш эшитилади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси бошланади. Шу пайт мингларча цехларда, корхоналарда, кабинетларда одамлар ишларини тўхтатиб, махсус танланган ҳаракатлар ёрдамида бир группа мускулларни бўшаштирадилар ва бошқасини

зўриқтирадилар — бошқача айтганда, таъбир жоиз бўлса, оёқ-қўлларини ёзадилар. Агар бундай гимнастика методист командаси билан бошланса, яна ҳам яхши. Чунки турли корхоналарда меҳнат табиати ҳар хил бўлади, бинобарин, машқларнинг йўналиши ҳам бир хилда бўлмаслиги керак. Айтайлик, меҳнати бошни эгиш билан боғлиқ бўлган ишчи учун (худди мана шу вазият остеохондроз пайдо бўлишига имкон беради) бўйин умуртқаларини ҳаракатга актив жалб қиладиган машқлар тавсия этилади.

Бунга сўз йўқ, бу яхши профилактика, лекин касаллик бари бир ривожланиб бўлган бўлса, энди ишлаб чиқариш гимнастикасининг ўзи етарли бўлмайди. Энди жисмоний машқларнинг махсус комплексини бажаришингизга, сузишингизга, массаж қилдиришингизга (албатта, врач рухсат этса) тўғри келади.

Биз машқлар комплексини тавсия этамиз, ундан уйда эрталабки зарядка ўрнида фойдаланишингиз мумкин. Бу машқларни ҳар куни, иложи бўлса, бир кунда икки марта, албатта шамоллатилган хонада ёки ҳовлида бажарганингиз маъқул. Машқларни кечқурун, уйқуга ётишдан 2 соат олдин қилиш ҳам мумкин.

1. Тиззаларни баланд кўтариб ва қўлларни узун-узун қаттиқ силтаб, турган жойда юриш. Эркин нафас олинг. 30—40 секунд.

2. Оёқларни чалкаштириб юриш. Бир оёқ бошқасининг олдиغا шахдам қўйилади. Гавдани оёқлар ҳаракатига қараб гоҳ ўннга, гоҳ чапга ташланади, турган жойда юриш мумкин, бироқ хонада юрган маъқул. Эркин нафас олинг. 25—30 секунд.

3. Оёқлар жуфтланади, қўллар белда туради. Қўлларни икки томондан аста-секин юқори кўтарилади — нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас чиқарилади. 8—10 марта.

4. Оёқлар елка кенглигида туради. Қўлларингизни юқори кўтаринг — нафас олинг, ён томонга эгилинг — нафас чиқаринг. Ҳар бир томонга 5 мартадан.

5. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни икки томонга узатинг. Чап оёғингизни кўтариб, тиззадан букинг ва оёқ остида чапак чалинг — нафас чиқаринг. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни ён томонларга кўтаринг, нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.

6. Стул суянчиғига қараб туринг, унга тирсақлардан сал букилган қўлингиз билан тираниб туринг, оёқларингизни жуфтланг. Эгилиб, бир оёғингизни полда сирғантириб орқага қўйинг. Бошқа оёғингизга ўтириб, эгилинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 5—6 мартадан.

7. Стулга ёки полга ўтиринг, оёқларингизни жуфтланг, олдинга эгилинг ва оёқларингиз учига қараб чўзилинг — нафас чиқаринг. Ростланинг — нафас олинг. 6—8 марта.

8. «Мушук юриш». Тиззалаб туринг, ростланган қўлларингиз билан полга тиранинг, бошингизни кўтаринг. Бошингизни кўкрагингизга тушириб (қўлларингизни букмасдан) елкангизни (хусусан белингизни) ёй қилиб чиқаришга ҳаракат қилинг. Кейин эгилинг. Аста-секин бошингизни танангиз билан бирга кўтариб эгилинг ва кўтарилинг. Ҳаракатга умуртқа устунининг ҳаммасини жалб этишга ҳаракат қилинг. Эркин нафас олинг 10—12 марта.

9. Дастлабки ҳолат — ўша. Ҳаракат худди мушукнинг чўзилаётганига ўхшайди. Товонларга ўтиринг, сўнгра қўллар орасида гўё судралинг. Қўлларингизни у ёқ-бу ёққа алмаштирманг. Машқни гавдани ростлаш ва бошни кўтариш билан тугалланг. Эркин нафас олинг. 10—12 марта.

10. Чалқанча ётинг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни якки томонга узатинг. Оёқларингизни тиззаларингиздан букиб, чап томонга қўйинг — нафас чиқаринг. Ростланинг — нафас олинг. Унг томонга ҳам шундай қилинг. Секин бажаринг. Ҳар бир томонга 6—8 марта.

11. Унг ёнбошингиз билан ётинг, унг қўлингизни бошингиз остига, чап қўлингизни белингизга қўйинг. Навбатма-навбат оёқларингизни тиззадан букинг, айни вақтда бошингизни олдинга эгинг. Чап ёнбош билан ётиб ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 20—30 секунд.

12. Оёқларингизни жуфтлаб туринг, қўлларингиз белингизда турсин. Турган жойингизда ёки хонада тиззаларингизни баланд кўтариб юринг. Эркин нафас олинг. 30—40 секунд.

13. Ташланиб юринг. Тиззадан букилган бир оёғингизни кўтариб, олдиндан полга қўйинг, унга гавдангиз оғирлигини ташланг. Қўллар бу пайтда одатдаги юргандаги каби ҳаракат қилади. Эркин нафас олинг. 30—35 секунд.

14. Тик туринг, оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни тана бўйлаб туширинг. Бошингизни ва қўлингизни кўтариб юқори кўтарилинг — нафас олинг, қўлларингизни ён томонларга — пастга туширинг, нафас чиқаринг. 8—10 марта.

15. Турган жойингизда ёки хонада тиззаларингизни баланд кўтариб юринг. 3—5 минут.

## Радикулит

Бир аёл ишдан қайтиб, уйига шошилиб борарди. Ҳар сафаргидек у магазинга кирди, у ердан чиқиб, бошқасига югурди. Негадир бели оғриб турибди. Майли, бир пас оғриб, кейин тўхтаб қолади. Нима, энди оғришими?

Ниҳоят, у уйига етиб келди. Уйдан югуриб ўгли чиқди-да, бўйнига осилди. Бирдан... Бутун вужудини қаттиқ оғриқ тутди. Қандай қилиб ўглини ерга қўйиб, бир амаллаб каравотга етиб борганини билмайди.

Эртасига келган участка врачлари бошини чайқаб, радикулит тутиб қолганини айтди. Илгари ҳам хуруж тутганми-йўқлигини сўраб-суриштиради. Чамаси, илгари сезмаган. Баъзан шунчаки орқаси оғриб қўяди. Бирор нотиқ нарса кўтарса, кир ювса, плитага бакни қўйганда оғриради... Баҳорда дераза ойнасини артаётганда биринчи марта бели оғриб қолди, белини ушлаганча нақ ярим кун ётди. Лекин бунақаси бўлмаганди.

Кун ортидан кунлар ўтди, у аста-секин ўрнидан турди. Лекин ҳар сафар қадам қўйганда жуда жони қийналарди. Қани энди, иложи бўлса, қимирламай, ўридан ҳам турмай ётаверарди. Қани энди фақат орқасининг ўзи оғриса. Мана, боши ҳам оғрийдиган бўлиб қолди, ухлай олмайди, ҳам сал нарсадан жаҳли чиқиб кетадиган, оби дийда қиладиган бўлиб қолди...

Радикулит — нерв системасининг энг кўп тарқалган касаллигидир, бу касалликда бутун организм дард тортади. Бунинг сабаблари турлича. Гавданнинг қаттиқ совқотиши, доимо нам ва совуқ хонада бўлиш, ҳаво ҳароратининг кескин ўзгариши. Шамоллаш. Шикастланишлар. Аксарият ҳолларда ревматизм, инфекция касалликлар, грипп, ангинадан кейинги асоратлардир.

Хўш, оғриқ нега пайдо бўлади? Орқа миядан нерв илдизлари тармоқланиб чиқади. Уларнинг яллиғланиши эса радикулит деб аталади. У орқа миянинг ҳар қандай жойида пайдо бўлиши мумкин. Бироқ бўйин ва кўкракдаги нерв илдизлари камдан-кам зарарланади, қўймич нервига кирадиган қўйи бел ва юқори думғазодаги нерв илдизлари анча кўп зарарланади; ана шунини бел-думғазо радикулити деб аталади.

Врачлар, одатда, радикулитда турли-туман дорилар, муолажалар буюрадилар. Бизнинг беморимизга ҳам анча-мунча уколлардан сўнг юрадиган бўлиб қолганда электр билан даволаш сеансини буюришди. Токлар, унинг, назарида эзар, мускулларни мижғилар, нинага ўхшаб санчилар, оловга ўхшаб куйдиради. Оғриқ жуда секин чекина бошлади. Ҳатто орадан бир ой ўтганидан кейин ишга чиққанида ҳам эҳтиёт бўлиб юрар, кескин ҳаракат қилишдан қўрқар эди. Одат бўлиб қолгандек магазинга югурар, лекин сумкасини тўлдирмай чиқарди, яхшиси, яна бир марта кела қоламан, дер эди.

Кўпчилик одамлар, радикулит ҳам касалликми, деб ўйлайдилар. Ҳали радикулитдан ҳеч ким ўлмаган. Тўғри, ҳеч ким ўлмаган. Агар ана шу дард туфайли қанчадан-қанча касаллик варақаси берилишига қизиқадиган бўлсангиз, манзара унча чиройли бўлмайди. Ҳатто энг зўр замонавий методлар ҳам ҳамisha бу касалликни бутунлай даволаб юбора олмайдди. Радикулит хроник касалликка айланиб кетиши мумкин, қайси куни нима сабабдан оғриқнинг бирдан зўрайиб қолишини асло олдиндан айтиб бўлмайди. Ўрмонда сайр қилиб юргангизда ҳам, иш пайтида ҳам, уйда ҳам радикулит тутиб қолиши мумкин.

Радикулитнинг энг яхши давоси ва профилактикаси — ҳаракат. Ҳа, ҳа, айнан ҳаракат, ҳолбуки, беморлар ҳаракат қилишдан жуда қўрқишади. Махсус танланган жисмоний машқлар комплекси касал мушакларни ичидан жуда яхши қиздиради, уларга қон ва озиқ моддалар оқиб келишини оширади. Мускулларнинг, таъбир жоиз бўлса, туриб қолишига, қотиб қолишига йўл қўймайди. Бу гапга кулманг, шубҳа ҳам қилманг. Кучли мускул фаолияти умумий моддалар алмашинувини яхшилайдди, организмдан ортиқча тузларнинг чиқариб юборилишига ёрдам беради (радикулитнинг «ёрдамчиси» умуртқа поғонасида туз йиғилишидир).

Хўш, нима қилиш керак?

Энг аввало, кун тартибига эрталабки гимнастика, очиқ ҳавода сайр қилиш ва қурби етадиган машқ — бадминтон, сузиш, чангида юришни киритиш лозим. Эрталабки зарядкадан кейин албатта сув муолажалари қабул қилинг. Булар нерв системасининг мустаҳкамланишига ёрдам беради, организмни чиниқтиради. Дастлабки кунларда нам полотно сочиқ билан белингизгача артининг, икки-уч ҳафта ўтгач баданнинг ҳамма ерини артиш мумкин. Аввал илиқ сув билан артининг, кейин аста-секин сув ҳароратини хона ҳарорати даражасига етказинг. Қўллар, кўкрак, қорин айлантриб ишқаланади, елкани — сочиқни елкадан ташлаб, оёқни пастдав юқорига қараб артилади.

Зарядка ва нонуштадан сўнг ишхонага ҳеч бўлмаса, йўлнинг бир қисмидан тез-тез юриб пиёда босиш жуда фойдали. Уйга ҳам пиёда қайтган фойдали. Пиёда юрганда кўпгина мускуллар ишлаганидан юрак иши яхшиланади, организм бақувват бўлади.

Агар сиз физкультура билан мунтазам шуғулланишга иродангиз етмаса, саломатлик группасига ёки

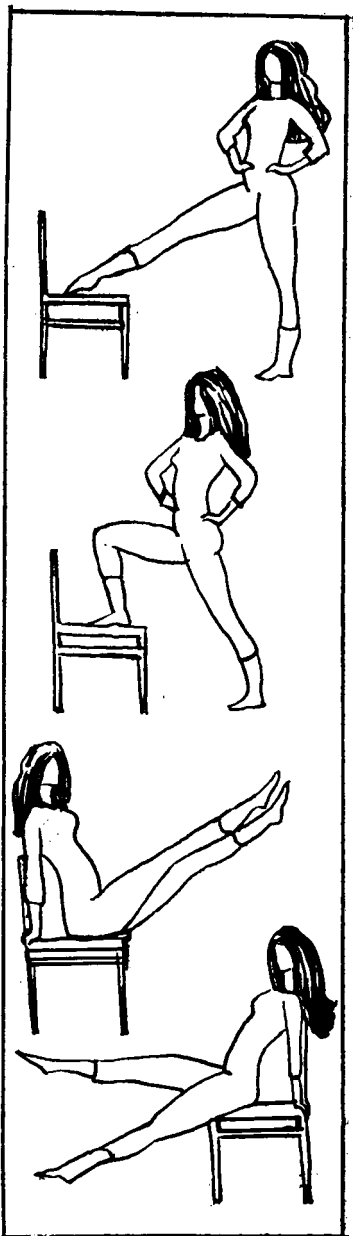


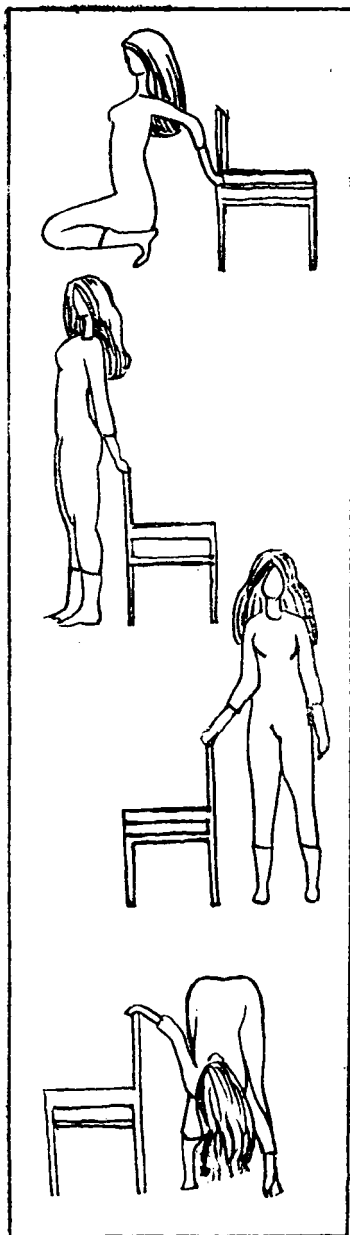
умумжисмоний тайёргарлик группасига ёзилнинг, бу группалар ҳозир стадионларда, кўпгина ишлаб чиқариш коллективларида ишлаб турибди. У ерда тажрибали методист сизга устоз ва ёрдамчи бўлади.

Эрталабки зарядка, умуммустаҳкамловчи муолажалар — комплекснинг бир қисми бўлиб, меҳнат қобилиятини тиклайди, касаллик қайталанишининг олдини олади. Бизнинг ҳаётимизда албатта даво физкультурасини киритиш керак. У ҳамманинг қўлидан келади, улар билан уй шароитида ҳам шуғулланиш мумкин. Орадан озроқ вақт ўтгач, кундан-кун ҳаракатларингизнинг уйғунлашиб бораётганини, оғриқнинг йўқолаётганини, аҳволингизнинг анча яхшилигини ва меҳнат қобилиятингиз ошаётганини сезасиз.

Биз шундай гимнастикадан бир комплексни таклиф этамиз (аслида уларнинг сони кўп). Яхшиси, эрталаб уйқудан тургандан кейин шуғулланиш керак. Шунда гимнастика гўё икки ёқлама нагрузка беради — радикулит профилактикаси бўлиб хизмат қилади ва айни вақтда зарядка ролини бажаради.

Агар сиз ўзингизни ёмон сезсангиз, яна оғриқ пайдо бўлса, бир кунда уч марта — эрталаб, кун ўртасида





ва кечга яқин — узоғи билан ухлашдан бир соат олдин шуғулланинг.

Машқ қилганда мускулларингиз совқотмаслиғи учун енгил тренировка костюми кийиб олинг. Машқларни бажараётган пайтингизда шамолнинг сизга ғўриллаб тегишидан эҳтиёт бўлинг.

1. Хонада ёки турган жойингизда қўлларингизни кенг қулоч оттириб юринг. Эркин нафас олинг. 30—40 секунд.

2. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни олдинда қулф қилинг. Қўлларингизни юқори кўтаринг, эгилинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 8—10 марта.

3. Оёқларингизни кериб турунг, қўлларингиз белингизда турсин. Унг оёғингизни тиззадан букиб, танангизни чапга эгинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир томонга 5 мартадан.

4. Оёқларингизни кериб турунг, қўлларингизни туширинг. Чап оёғингизга эгилинг ва қўлларингизни тиззангизга теккизинг — нафас чиқаринг. Ростланинг — нафас олинг. Ҳар бир томонга 5 мартадан.

5. Оёқларингиз товон кенглигида турсин. Чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни олдинга узатинг — нафас чиқаринг. Ростланинг, қўлларингизни туширинг — нафас олинг. 8—10 марта.

6. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг. Айна бир вақтда чап оёғингизни ва чап

қўлингизни кўтаринг — нафас чиқаринг. Ҳар бир оёқда 6—7 мартадан.

7. Чалқанча ётинг, қўлларингиз белингизда турсин. Оёқларингизни тиззадан букинг, кейин елкангизни жойидан қимирлатмасликка ҳаракат қилиб, оёқларни ўнг томонга қўйинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир томонга 6—7 марта.

8. Қўлларингиз билан полга тиришиб, тиззалаб туринг. Чап оёқни юқори кўтаринг, белингиздан эгилинг — нафас чиқаринг. Туширинг — нафас олинг. Ҳар бир оёқда 5—7 мартадан.

9. Стулга қараб туринг, чап оёғингизни узатиб ўриндиққа қўйинг, қўлларингиз белингизда турсин. Чап оёғингизни тиззангиздан букинг — нафас чиқаринг. Ёзинг — нафас олинг. Кетма-кет 5 марта, кейин бошқа оёғингизда қилинг.

10. Стул четига ўтиринг. Қўлларингиз билан стул ўриндиғига орқадан тиришиб, оёқларингизни тиззадан букманг. Оёқларингизни тўхтатмай кўтариб туширинг — «қайчи». Эркин, бир текисда нафас олинг. 8—10 мартадан ҳаракат қилинг.

11. Стул суйанчиғига орқангизни ўгириб туринг, қўлларингиз билан ўриндиқ четига тиришиб, чўққайиб ўтиринг. Елкангиз тўғри турсин. Қўлларингиз ёрдамида туринг — нафас олинг ва яна қўлларингизга ўтиринг — нафас чиқаринг. Секин бажаринг. 8—10 марта.

12. Стул суйанчиғига ёнбошлаб туринг, бир қўлингиз билан стул суйанчиғини ушланг, иккинчи қў-





лингизни туширинг. Олдинга эгилинг, бўш қўлингиз бармоқларини оёқларингиз учига теккизинг — нафас чиқаринг. Ростланинг — нафас олинг. 6 мартадан, дастлаб стулга ўнг, кейин чап ёнбошингиз билан туриб машқни бажаринг.

13. Оёқларингизни жуфтланг, қўлларингизни тана бўйлаб узатинг. Оқиста юринг — оёқлар учидан товонга енгилгина қўйилади, кейин оёқ кафтининг ҳаммаси қўйилади. Айни вақтда бир қўл олдинга, юқорига, иккинчиси орқага силтанади. Эркин нафас олинг. 40—50 секунд.

Хулоса қилиб қуйидагиларни маслаҳат берамиз: оддий хатога йўл қўйманг — оғриқ сал қолиши билан гимнастикани дарров ташламанг. Жисмоний машқлар ва уларга боғлиқ бўлган нагрузкани тўхтатиш билан сиз яна радикулитга йўл очиб берасиз.

Шубҳаомуз истехзо билан қараб турган китобхонни кўз олдимизга келтирайлик, унинг оғзидан, физкультуранинг шифобахш имкониятларини жуда ошириб юбормадинглармикан, ҳурматли муаллифлар, деган савол чиқишга тайёр. Бу қандай сеҳрли таёқча эканки, бир кўтарилганда дунёдаги барча касалликларни даволайди, беморларга саломатлик бахш этади, кексаларга ёшлик ато этади?

Наҳотки шунақа бўлса, врач қанчадан-қанча дори-

дармонлар, физиотерапия, психотерапиянинг ўзи билан даволаб, бутунлай тузатиб юбора олмас-ю, фақат жисмоний машқлардан сўнг у дарддан фориг бўлиб кетса?

Ана шу саволларга жавоб беришга ҳаракат қиламиз. Келинг, шундан бошлай қолайлик. Физкультура ҳеч қачон медицинанинг ўрнини боса олмаган ва ўзини медицинанинг ўрнига қўймаган. Медицина фан сифатида дунёга келган кундан бошлаб, ўз олдига касалликларни даволаш ва олдини олиш вазифасини қўйгандан бери врачлар жисмоний машқларни тарғиб қила бошладилар. Кўҳна дунёнинг машҳур врачлари Гален «Мен жисмоний машқлар воситасида беморларга минг мартада соғлиқ бахш этганман», дейишни яхши кўрар эди.

Машҳур педагог-психолог К. Д. Ушинский ўтган асрдаёқ шундай деб ёзган эди: «...гимнастиканинг фақат тани-жонни мустаҳкамлаш ва у ёки бу органининг ривожланишига эмас, балки касалликларнинг олдини олиш ва ҳатто уларни даволаш борасидаги таъсири имкониятларини тасаввур қилиш қийин. Бизнинг фикримизча, гимнастика ҳатто чуқур ички касалликларни даволашда қудратли медицина воситасига айланадиган кун узоқ эмас».

Ана шу башорат бугунги кунда тўғри чиқди. Айнан бизнинг мамлакатимизда янги фан — спорт медицинаси яратилди. В. В. Гориневский, С. П. Летунов, Р. Е. Мотиланская ана шу фаннинг асосчилари ҳисобланади. И. М. Саркисов-Серазини, В. Н. Мошков даво физкультурасининг фандаги мустақил бўлим сифатида ташкил топишида катта хизмат кўрсатдилар. Бу олимлар бошқалар билан бир қаторда кўпгина касалликларни даволашда физкультурани қўллаш методикасини ишлаб чиқдилар.

Масалан, неврозлари бор, нафас органлари, юрак-томир системаси касалликлари, ҳатто миокард инфарктидек оғир дарди бор беморлар даволанмоқда. Бироқ, албатта, физкультура таянч-ҳаракат аппарати функциясидаги нуқсонларга қарши курашишда хусусан катта роль ўйнайди.

Одамнинг организмида, бирорта касалликка чалинган соҳаларидан бирида нималар содир бўлади? Дастлаб мия тўқима ёки орган «раҳбари» орқали (И. П. Павлов ҳар бир мускул мияда ўз «ваколатхонасига» эга бўлишини исбот этган) касалликка хос ўзгаришлар пайдо бўлган органга таъсир кўрсатишга ҳаракат қила-

ди. Агар «вакил» ўз зиммасига юклатилган вазифани удалай олмаса, бош мия пўстлогининг бошқа ҳужайралари унинг ишини ўз бўйнига олади; органни ишлаш учун «хомашё» — озиқ моддалар билан, жумладан кислород билан таъминлай бошлайди, тўқималарнинг соғлом ва касал соҳалари ўртасидаги ўзаро муносабатларни ўрната бошлайди, бироқ шундай қиладики, биринчилари иккинчиларига касаллик процессини яхшилаш, зарарли моддаларни, жумладан карбонат ангидридни ўз вақтида чиқариб ташлаш учун ёрдам берадиган қилади.

Хуллас, гапнинг қисқаси, организм фаолиятининг бош бошқарувчиси бош мия пўстлоги — касаллик ўчоғи пайдо бўлганда организмнинг барча ҳимоя кучларини унга қарши сафарбар қилади. Махсус жисмоний машқларнинг усталик билан танланган таъсири сафарбарликни тезлаштиради, кучайтиради, ана шу долзарб вақтда бебаҳо ёрдам беради.

Агар одамнинг бир жойи, масалан, чап қўли оғриси, соғлом ўнг қўл билан машқ қилиш бузилган функциянинг тезроқ тикланишига ёрдам беради. Шикастланган одамга ана шундай принцип асосида даво қилинади. Синган сонга гипс қўйилади ва соғлом оёқ билан махсус машқ қилишга мажбур этилади, бу эса суякнинг битишини, яъни соғайишини тезлаштиради.

Келинг, масалан, шу нуқтаи назардан биз радикулитда бажаришни тавсия этган машқларимизни кўриб чиқайлик. Ахир биз нагрукани биринчи галда касалликка чалинган ўзгаришларга бериш керак, деган гапни айтаямиз. Жуда кўп группадаги мускулларга, аввало касал мускулларга қўшни бўлган группага нагрукка бериш кўзда тутилдики, бу улар тезроқ асли ҳолига келишига ёрдам беради.

Биз сўзларимизга шубҳа билан қарайдиган одамларга жавоб топиб бердик, деб умид қиламиз, физкультура албатта сирли таёқча эмас, ҳамма дардларга даво ҳам эмас. Унинг асосий вазифаси — умуман организмга таъсир қилиш, унинг ўз ҳимоя кучларини сафарбар этишдан иборат. Бунинг учун энг яхши воситани халигача одамзод топа олмади ва қачонлардир тониши ҳам даргумон. Тамоми дардларга физкультура ва спортдан яхши даво бўлмаслигига чин дилингиздан ишонасиз ва бунга асло шубҳа қилмайсиз, деб умид қиламиз.

<b>Кириш</b> . . . . .	3
Гўзаллик мезони ҳақида икки оғиз сўз. Ташқи кўриниш ва саломатлик. Ҳавас ва модадан ортиқ нарсалар	
<b>Қиз туғилди</b> . . . . .	8
Бола ва ҳаракат. Сиҳат-саломат қилиб тарбиялаш. Рухит ҳақида икки оғиз сўз. Сайр ва чиниқиш. Бир ёшгача бўлган болани гимнастика билан шуғуллантириш ва массаж қилиш. 1,5 дан 2 ёшгача, 2 дан 3 ёшгача бўлган болалар учун машқлар комплекси 3—4, 5—6, 6—7 яшар болалар учун эрталабки гимнастика комплекслари. Мактабгача тарбия ёшдаги болалар учун ҳаракатли ўйинлар	
<b>Қизингиз ўсиб, улғаймоқда</b> . . . . .	24
Очиқ ҳавода ҳаракатли ўйинлар ўйнаш. Қоньки ва чанғи. Сузиш. Яссиоёқликда қилинадиган машқлар комплекси	
<b>Мактаб кўнғироғи</b> . . . . .	40
Ўқувчининг кун тартиби. Кун ўртасида гимнастика. Қоматда нуқсон пайдо бўлганда қилинадиган машқлар комплекси. Ота-оналар ва спорт. Спортнинг бола шахсига таъсири	
<b>Қийин ёш</b> . . . . .	50
Қиз бола улғаяди. Чекиш ҳақида икки оғиз сўз. Ўсмирлар ва спорт. Ҳайз кўрганда ўзни қандай тутиш керак?	
<b>Ҳаёт бўсағасида</b> . . . . .	59
Ёш қизнинг дам олиши ва меҳнат режими. Ҳам ишлаб, ҳам ўқийдиганлар учун. Актив дам олиш. Ишдаги гимнастика.	
<b>Бор-йўғи 10 минут</b> . . . . .	67
Яна эрталабки зарядканинг кони фойда экани ҳақида. Катталар учун эрталабки гимнастиканинг 7 та комплекси дарси. Сув муолажалари, чиниқиш	
<b>Иш орасида, йўл-йўлакай</b> . . . . .	79
Уй ишлари бошдан ортиб ётганда, ошхонада, автобус бекатида, ишхонада, қачон бўш бўлганингизда бажаришингиз мумкин бўлган машқлар комплекси	
<b>Гўзаллик рецепти</b> . . . . .	84
Қоматдаги нуқсонларни йўқотиш учун махсус машқлар комплекси. Қомат чиройли бўлади. Агар куракларингиз чиқиб турса. Юриш. Оёқлар учун машқлар. Оёқларни парвариш қилиш. Кўкрак чиройли бўлиши учун. Озиш ниятидасиз. Белим хипча бўлсин десангиз. Елкаларингиз чи-	

- ройли бўлсин. Семиришни истасангиз. Резина амортизатор билан машқ қилиш. Гантеллар билан машқ қилиш
- Юз** учун гимнастика . . . . . 106  
Ажин тушишига, кўз остининг халта бўлишига, бағғақа пайдо бўлишига қарши машқлар. Бўйин ёшни кўрсатади
- Бўлажақ онага** . . . . . 114  
Ҳомиладорликнинг турли муддатларида. 16 ҳафтагача, 17 ҳафтадан 31 ҳафтагача, 32 ҳафтадан бошлаб қилинадиган машқлар. Ҳомиладор аёлларнинг режими ва овқатланиши. Туққандан кейинги режим ва гимнастика. Уй ва сайр учун машқлар комплекси
- Қирқ** ёшдан сўнг . . . . . 132  
Семириш — қариш демакдир. Ҳаракат ёшликни узайтиради. Ҳазил гимнастика: ёшингиз нечада? Урта яшар аёллар учун асосий гимнастиканинг иккита комплекси. Вазни нормадан ортиқ одамлар учун машқлар
- Ёшингиз** нечада . . . . . 143  
Климактерик давр. Кекса ёшли аёлнинг меҳнат ва дам олиш режими. Актив дам олиш, спорт. Иш орасида гимнастика. Жисмонан нимжон, ўртача ва яхши тайёрланган аёллар учун машқлар комплекси. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалиги
- Якшанба** — оила бағрида бўладиган кун . . . . . 164  
Биз бўш вақтимизни қандай ўтказамиз? Қайси бека яхши? Оилавий анъаналар яратамиз. Отпускага — бутун оила билан. Туризмни ҳар қанча мақтаса арзийди. Жануб яхшими ёки ўрта минтақами?
- Пил** фасллари . . . . . 173  
Қиш — чанғини ишга соладиган фасл. Чанғичиларга маслаҳатлар. Баҳорда қўлларимиз ва оёқларимиз парвариши ҳақида ўйлайлик. Чўмилганда киядиган кийимни ўлчаб кўрамиз, сал озиш керакмидан? Ҳовлида ёз. Пляжда гимнастика. Қорайиш ҳақида икки оғиз сўз. Кузда қишга тайёрланамиз
- Спортбопми** — демак замонабоп . . . . . 184  
Мода ва ҳаёт тарзи. Спортбоп бўлишга интилиш. Жинсилар ҳақида икки оғиз сўз. Ёшингиз нечада бўлса ҳам спорт билан шуғулланинг ва ихчам бўлиб юринг
- Ҳаммомга** таклиф . . . . . 191  
Тарихдан бир шингил. Буғ ҳаммоми ва сауна. Ҳаммомга янги тушаётганларга маслаҳатлар
- Уйда** массаж қилиш . . . . . 197  
Асрлар қаъридан. Массаж кимга ва қачон фойдали? Энг оддий массаж усуллари. Ўзингизни массаж қилишга ўрганинг
- Ҳаракат** — даво . . . . . 203  
Остеохондрозда гимнастика. Радикулитда гимнастика. Негизда ҳаракат даво бўлади?